

Bauch-Beine-Po

Es muss nicht immer nur Po-wackeln sein



Warum gab es denn bisher eigentlich keinen Kurs mit dem Angebot Bauch-Beine-Po? Das hat sich der Turnverein Diedenbergen auch gefragt und hat es jetzt in der neuen Gymnastikhalle möglich gemacht.

Diese Körperpartien empfinden Frauen am häufigsten als Problemzonen. Aber auch Männer profitieren von regelmäßig durchgeführten gezielten Übungen.

Eine gut trainierte Bauchmuskulatur sorgt für Stabilität und eine gute Körperhaltung. Für einen knackigen Po und straffe Beine ist es besonders wichtig, die betreffende Muskulatur intensiv zu trainieren. Durch gezieltes Training unter Einsatz von Hanteln oder Tubes wird der gesamte Körper geformt und gestärkt. Trainingsziel ist eine intensive Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine und Po.

Unser Training bewirkt ebenso eine Stärkung der Tiefenmuskulatur, was dazu führt, dass der Körper von innen heraus gestrafft und stabilisiert wird. Bei uns ist jeder, der Spaß an körperlicher Fitness und Bewegung hat, herzlich willkommen. Das gilt auch besonders für Männer.

Wir treffen uns jeden Mittwoch um 19 Uhr in der Gymnastikhalle des Turnverein Diedenbergen.

[Unsere Trainer](#)



Sarah Hohn

Unsere Trainingszeiten

Wochentag	Trainingszeit	Trainingsort	Trainer/Übungsleiter
mittwochs	19:00 - 20:00	Gymnastikhalle TV Diedenbergen	Sarah Hohn

Kontakt/Anmeldung über die Geschäftsstelle des TVDs unter Tel: 06192 3090018 oder per Email unter geschaeftsstelle@tv-diedenbergen.de

[nach oben](#)