

BBP+

BBP+ Intensiv Riedberger SV Sommerferienzusatzangebot 24. Juli bis 14. August 2023

Ich werde in den Sommerferien ein **BBP+Intensiv-**Training aufbauend auf meinem regulären BBP+-Training anbieten. Alle Infos zu meinem regulären Training findet ihr auf der **Riedberger SV** Webseite unter: <https://riedberger-sv.de/bbp-plus-strech/>

Warum intensiv?

Wir werden mit anderen Gewichten trainieren, statt mit 1 kg werden wir mit 3 - 5 kg Hanteln trainieren um unsere Muskulatur stärker aufzubauen.

Wichtig

Das Training wird an zwei Tagen angeboten. Um einen effektiven Trainingsfortschritt zu erzielen ist eine regelmäßige Teilnahme wichtig.

Für wen ist das Training geeignet?

Eine gewisse Grundfitness ist vom Vorteil. Das Training kann für Neueinsteiger sehr herausfordernd sein.

Ziel des Training:

Muskelaufbau intensivieren, Körper definieren

Ort:

Alte Turnhalle
Grubweg 6
60437 Frankfurt am Main

Zeitraum:

24.07. bis 14.08.2023

Kurszeiten:

- Montag, 20:15 bis 21:45
- Samstag, 09:30 bis 11:00

Trainingsdauer und Aufbau:

- Dauer insgesamt ca. 90 Min.
- Fullbody Training 60 Min.
- Intensives Stretching 25 Min.
- Entspannungsphase 5 Min.

Was benötigt ihr zum Training?

- Yoga- oder Fitnessmatte
- Hanteln
(eigene Hantel mitbringen ist erwünscht)
- Handtuch
- Wasser

Teilnahme:

Teilnehmerzahl ist beschränkt - Die Teilnahme ist im Rahmen der RSV-Mitgliedschaft kostenlos.

Tu deinem Körper was Gutes und mach mit!

♥ Grüße
Merih Aktaş Goellrich



Riedberger Sport- & Kulturverein – Der Verein mit 