

**Das neue, funktionelle
Fitnesskonzept!**

BodyCROSS

Jeder, der bereit ist, im Training für sich selber alles zu geben und über seine Grenzen hinausgehen möchte, findet bei BodyCROSS genau das was er sucht!

**Jetzt
Neu**



DIE KÖRPERSCHMIEDER

office@die-koerperschmieder.de · www.die-koerperschmieder.de



Jetzt
Neu

Werde ein Teil von **BodyCROSS.**

BodyCROSS verwendet im Training keine Fitnessgeräte, wie man sie aus den herkömmlichen Fitnessstudios kennt. Die Basis dafür ist das eigene Körpergewicht. Zusätzlich verwenden wir nur Trainingshilfsmittel, welche natürliche Bewegungsmuster zulassen.

Die BodyCROSS Elemente

Aus mittlerweile jahrelangen Erfahrungen hat sich gezeigt, dass ein gruppendynamisches Training weit mehr Erfolg und Kontinuität mit sich bringt, als sich alleine im Studio zu quälen.

Bodyweight: Bodyweighttraining ist eine hervorragende Ausgangsbasis für eine sportliche Entwicklung und mehr Lebensqualität.

Slingtraining: Ziel des Slingtrainings ist das Training der Stabilität, Flexibilität und Sensomotorik.

Kettlebells: Kettlebells eignen sich hervorragend, um ein hocheffizientes Fatburn-Workout zu gestalten.

Power Circuit: Durch ständig variierende Belastungsschemata werden überschwellige und hochwirksame Trainingsreize gesetzt.

Coretraining: Coretraining ist verantwortlich für Körperhaltung, Gleichgewicht und Stabilität.



Die Körperschmieder
Weitlingstraße 70 · 10317 Berlin
030 52 52 710

Kostenloses Probetraining
auf telefonische Anfrage
Kursplan unter:
www.die-koerperschmieder.de