

# BODYWEIGHT FITNESS

Muskeln aufbauen, den Körper straffen und die Fitness steigern ganz ohne Geräte - kann das klappen? Ja! Matthias Modler, zertifizierter Fitnesstrainer und Ernährungsberater, zeigt Dir, wie Bodyweight Training Dich weiter bringt und welche Übungen Du kennen musst.

Burpees, Dips, Liegestützen und Kniebeugen - diese Übungen haben etwas gemeinsam: Sie treiben nicht nur den Puls in die Höhe, sondern gehören auch zum klassischen Bodyweight Training.

## VORTEILE

- Es ist herausfordernd
- Es kurbelt die Fettverbrennung an
- Es hat ein geringes Verletzungsrisiko
- Das Training mit dem eigenen Körpergewicht ist flexibel
- Es ist abwechslungsreich

# Ab 23. Januar 2024

jeden Dienstag zwei Kurse

18.00 - 19.00 UHR | 19.10 - 20.10 UHR



WTV Turnerheim | Neustraße 31 | 56333 Winningen  
Kosten für Mitglieder des WTV | kostenlos  
TEILNEHMERZAHL BEGRENZT

**ANMELDUNG UNTER:** [winningertv@web.de](mailto:winningertv@web.de)

