

## **BBP in shape (ab 29.10.2020)**

Geschrieben von: Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.  
Mittwoch, 21. Oktober 2020 um 14:38

---

"BBP in shape" bedeutet so viel wie "Bauch, Beine und Po in Form gebracht".

In diesem Kursformat konzentrieren wir uns in erster Linie auf die Straffung der genannten Körperzonen.

Dies bedeutet: Übungen mit viel Wiederholungen und dem eigenen Körpergewicht zu flotter Musik.

Um die Fettverbrennung und Kraft-Ausdauer anzukurbeln, werden wir hin und wieder mit Kleingerätschaften arbeiten (z. B. Stepbrett oder Therabänder).

Bitte bringt zu diesem Kurs Turnschuhe mit, damit ihr immer einen festen Stand auf der Matte habt.

### **Trainingsort:**

Dojo des JKCS, Marienburger Str. 54, 38642 Goslar

### **Trainingszeit:**

donnerstags 18:30-19:30 Uhr

### **Trainerin:**

Janet Morgenthal

### **Kontakt:**

E-Mail: [buero@jkcs-goslar.de](mailto:buero@jkcs-goslar.de)

Tel.: 05321 81033

## **BBP in shape (ab 29.10.2020)**

Geschrieben von: Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.  
Mittwoch, 21. Oktober 2020 um 14:38

---