

# Total Body-Workout

## Wat is Total Body-Workout?

Total Body-Workout is een training voor het gehele lichaam. In deze les worden aerobics, steps en spier versterkende oefeningen gecombineerd tot een intensieve workout.

## Wat is de intensiteit van de les?

Tijdens de les wordt er gebruik gemaakt van gewichtjes, elastiek, een stang of een dynaband. U bepaalt zelf of u attributen gebruikt.

## Calorieën

Door de grote afwisseling in intensiteit van de oefeningen verbruikt u tijdens de les veel calorieën. Dit principe noemt men "interval training". Met Total Body-Workout bereikt u zowel spieropbouw als een goede conditie.

