



## Mit "Bodyforming - Tänzerisches Figurtraining" fit & schlank ins Frühjahr starten

*Innovatives Bodyforming Programm von und mit Regina Schmerbeck-Janyska*

Der Winter ist bald vorbei und schon bald wird wieder Haut gezeigt. Unbarmherzig kommen die kleinen Speckröllchen zum Vorschein, die sich im Wintergewand noch kaschieren ließen. Wer jetzt unschönen Pölsterchen zu Leibe rücken möchte, liegt mit der Fitness-Produktion aus dem Hause I-like-Fitness "Bodyforming Tänzerisches Figurtraining" von und mit Diplomtanzpädagogin Regina Schmerbeck-Janyska genau richtig.

"Bodyforming - Tänzerisches Figurtraining" zeichnet sich mit der Kombination von tänzerischen Elementen und Fitness-Übungen durch einen innovativen Trainingsansatz aus. "Im tänzerischen Figurtraining werden ganzheitliches Körpertraining und Spaß an eleganten, tänzerischen Bewegungen verbunden", erklärt Regina Schmerbeck-Janyska. Durch die speziellen Übungen aus dem Tanz werden gezielt eine schlanke weibliche Muskulatur aufgebaut, Proportionen geformt und Problemzonen bekämpft. Der gesamte Körper wird gekräftigt, das Kreislauf-System gestrafft, Rückenproblemen entgegengewirkt und die Rumpfstabilität verbessert. Das abwechslungsreiche Fitnessprogramm bringt den Körper in Einklang und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Die DVD beinhaltet neben den drei Workout-Optionen "Power" (73 Min.), "Standard" (53 Min.) und "Basic" (32 Min.) Schwerpunkttrainings für Bauch, Rücken, Beine und Po. Die Workouts setzen sich aus Übungen im Stehen, am Boden sowie aus Cardiodance und Stretching zusammen, die jeweils in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen gezeigt werden. Alle Trainingsblöcke enden mit einem Entspannungsteil. Somit bietet die DVD jedem die Möglichkeit, das Trainingsprogramm nach individuellen Wünschen zusammenzustellen. "Bodyforming Tänzerisches Figurtraining" ist im Onlineshop von I-like-Fitness [www.i-like-fitness.de](http://www.i-like-fitness.de) zum Preis von 16,90 Euro EUR erhältlich.

### Pressekontakt

I like Fitness/Gößling Medien

Herr Carsten Gößling  
Beim Bergtor 10  
67269 Grünstadt

[i-like-fitness.de](http://i-like-fitness.de)  
[info@i-like-fitness.de](mailto:info@i-like-fitness.de)

### Firmenkontakt

I like Fitness/Gößling Medien

Herr Carsten Gößling  
Beim Bergtor 10  
67269 Grünstadt

[i-like-fitness.de](http://i-like-fitness.de)  
[info@i-like-fitness.de](mailto:info@i-like-fitness.de)

GößlingMedien ist eine Spezialagentur für Film und Multimedia, die seit über 20 Jahren mit ihren Filmproduktionen am Markt ist. Hochwertige Unternehmens- und Produktfilme bilden das Kerngeschäft. Mit dem I-like-Fitness-Verlag entwickelt die Agentur seit 2012 anspruchsvolle Fitnessprogramme, die hochwertig produziert und als Eigenproduktionen verlegt und vertrieben werden.

Anlage: Bild

