

## *Sparte Bodybuilding*

**Berichterstatter/Spartenleiterin:** Dagmar Hoffrichter

**Trainingsort:** Sportstudio Bushido, Mittelstraße 12-14b, 50672 Köln

**Trainingstermine:** jederzeit zu den Öffnungszeiten

**Bestandsentwicklung:**

Derzeit nutzen knapp 30 Mitglieder der BSG Rheinpark die Möglichkeit, beim Sportstudio Bushido zu vergünstigten Konditionen zu trainieren.

**Trainingsprogramm:**

Das Team des Fitness-Studios Bushido bietet eine individuelle und intensive Betreuung. Man wird von Diplom- Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten professionell begleitet. Diese erstellen in Abstimmung mit den persönlichen Bedürfnissen und Trainingszielen einen individuellen Trainingsplan. Eine regelmäßige Kontrolle und Optimierung des Trainingsprogramms sind dabei selbstverständlich. Zusätzlich zu der Trainingsplanerstellung kann auch ein 1:1 Personal Training vereinbart werden. Das vielfältige Trainingsangebot beinhaltet u. a. verschiedene Yoga-Arten, Rehasport, Workout, Spinning, Rückenfit, online-Kurse im Youtube-Channel. Genauere Informationen können der website: [www.bushido-fitness.de](http://www.bushido-fitness.de) entnommen werden.

**Rückblick auf 2024:**

Alle Mitglieder haben das ganze Jahr über ihr gewohntes Training durchführen können.

**Ansprechpartner:**

Bitte wenden Sie sich bei Fragen und Interesse an einer Mitgliedschaft an die Spartenleiterin Dagmar Hoffrichter unter: [bodybuilding@bsg-rheinpark.de](mailto:bodybuilding@bsg-rheinpark.de)