BODYFORMING

NEU AB

02.11.2022

um 18.30 Uhr –

immer mittwochs

IM

DGH Zennern

Für alle die sich wieder etwas bewegen wollen und die perfekte Vorbereitung für die kommende Skisaison

KOMMT. MACHT MIT! AUCH MÄNNER SIND HERZLICH WILLKOMMEN !!

RITA POSPICH – SC SCHWARZ WEISS ZENNERN,
HANDY-NR. 0157-57976773 - FÜR RÜCKFRAGEN UND ANMELDUNG

UNTER BODYFORMING VERSTEHT MANN VERSCHIEDENE FITNESS-WORKOUTS:

DIESE SETZEN SICH ZUSAMMEN AUS VERSCHIEDENEN BEWEGUNGS-ELEMENTEN, ZUM BEISPIEL:

Gymnastik,

ZIRKELTRAINING

Aerobic

TABATA

Kurzhantel

Workout oder auch mal Step Aerobic

Die Fettverbrennung wird dadurch an-gekurbelt und das Herz/Kreislauf-System wird gestärkt!