



NEUE KURSE IM FITNESS-STUDIO

Start: ab 19.10.2021
Immer dienstags bei Deborah

18:00 – 18:55 Uhr: Langhanteltraining

19:00 – 19:45 Uhr: M.A.X.[®] Training

M.A.X.[®] Training ist ein intensives Ganzkörpertraining in der Gruppe.
Jeder kann am Workout teilnehmen, egal wie fit!

Das M.A.X.[®] Training steigert Deine Ausdauer, kräftigt und strafft die Bein-,
Gesäß-, Oberkörper- und die Rumpfmuskulatur. Es verbessert das Balancegefühl
und die Koordination, optimiert den Fettstoffwechsel und steigert die Kondition!

PROBIER ES AUS!