



# HOT IRON

## mit Silvia Groffmann



Das IRON SYSTEM™ ist die Überholspur auf dem Weg zu einem schlanken, straffen und gesunden Körper. Kein Groupfitness-Trainingssystem führt schneller und lang anhaltender zum Trainingserfolg.

Du kannst mit einer Langhantelstange und individuellen Gewichten ein perfektes Ganzkörpertraining erleben.

Neben knackiger Muskulatur, Kräftigung des Rückens und deutlicher Fettreduktion wirst du natürlich auch jede Menge Spaß haben.

Anmeldung und Bezahlung der Kursgebühr in der  
Geschäftsstelle des SVT, Süderdorfkamp 22  
Infos unter: [info@sv-tungendorf.de](mailto:info@sv-tungendorf.de)  
oder per Telefon: 0 43 21/30 00-0

Zeit: dienstags, 20:15-21:15 Uhr (Anfänger  
und leicht Fortgeschrittene)  
donnerstags, 19:00-20:00 Uhr  
Ort: SVT Bewegungswelt  
Kategorie: Silber