



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 in der Geschäftsstelle des SVT,
Süderdorfkamp 22
Infos unter: info@sv-tungendorf.de
oder per Telefon: 0 43 21/30 00-0

Zeit: dienstags 20:15-21:15 Uhr Anfänger
donnerstags 19:00-20:00 Uhr Fortgeschrittene
Ort: SVT Bewegungswelt
Kategorie: Silber