IRON SYSTEM ® - Hanteltraining Workout -







Kraft, Körperstraffung, Fettverbrennung (Nachbrenneffekt), Definition der Muskulatur, starker Rücken, Verbesserung der Körperhaltung, Fit für den Alltag Choreografiertes Programm nach motivierender Musik, mal mit mal ohne Hanteln.

Termine:

Dienstag 19:00 - 20:00 Uhr Iron Cross

Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr Hot Iron 2



Über Zoom

https://us02web.zoom.us/j/2281051517? pwd=UTBITVIJQjNwT1Aza0xybm43cnVEUT09

Meeting-ID: 228 105 1517

Kenncode: 867748

Bitte vorher Kontakt zur Kursleiterin aufnehmen.

Ansprechpartner:

Sibille Putsch
IRON SYSTEM® Specialist seit 2009

Tel. +49 162 4462712

Mail: sibille.putsch@gmx.de

Weitere Infos auch unter www.iron-system.com

Altersklasse:

16 bis 70+ Jahre Einstieg jederzeit möglich. Die Übungen können individuell angepasst werden.

Material:

Langhantelset, Stepper, Matte Alternativ: Rucksack, gefüllte Wasserflaschen aus Kunststoff