

HIIT und Bauch intensiv



Das Ganzkörpertraining für Frauen und Männer

HIIT: High Intensity Intervall Training

Beim HIIT Training wechseln sich hochintensive Intervalle mit aktiven Pausen ab.

Bauch intensiv:

Dein Bauch ist toll. Daran ist nichts auszusetzen. Du willst ihn trotzdem etwas sportlicher haben? Dann bist du bei uns genau richtig.

- Stärke deinen Rücken und beuge so Rückenschmerzen vor
- stabilisiere und entlaste die Wirbelsäule und verbessere dadurch die Körperhaltung

Auf dein Kommen freut sich Andrea
und die gesamte Fitnessabteilung