

Formen & Straffen

Fit für Rücken, Bauch, Beine



Nach einem Aerobic-warm-up wird die Pulsfrequenz anhand der Aerobicsschritte im Fettverbrennungsbereich gehalten und somit auch in diesem Kurs der Herz-Kreislauf trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt. Zu mitreißender Musik motivieren wir Sie, Ihre Lebensgeister zu wecken um fit für Arbeit, Freizeit und Familie zu werden. Gleichzeitig werden die Arm-, Rücken-, Bauch- und Beinmuskeln trainiert.

Abschluss bildet eine Stretcheinheit.

10 Trainingseinheiten kosten 70 EUR.

**Montag, 17:30 – 18:30 Uhr
ab dem 04.09.2017**

**trainiert wird im Mc City Gym,
Fackenburger Allee 78A, Lübeck**

**Anmeldung und weitere Informationen unter
0451/604763 oder unter 0176 / 956 36 497**