

Der Speck muss weg

Description

Der Speck muss weg

Umfang: 4x45min

Je 90min durchgehend dann kurze Pause

Inhalt:

- Trainingstipps zur Zielerreichung der Neujahresvorsätze
- Dazugehörige Ernährungstipps zur Gewichtsabnahme
- Vermittlung von Trainerwissen
- aktive Durchführung von Übungen zur Fettverbrennung

Dozent: Ron Starck by stRONg

Anmeldung hier online oder bei

Sabine Höbel

Telefon: 0395 3588 116

Mail: anmeldung@tfa-akademie.de