
Fit für den Sommer

Description

Fit in den Sommer

Umfang: 4x45min

Je 90min durchgehend dann kurze Pause

Inhalt:

• Trainingstipps zur Zielerreichung der Sommerfigur

• dazugehörige Ernährungstipps zur Fettreduzierung und Muskelzunahme

• Vermittlung von Trainerwissen

• aktive Durchführung von Übungen zur Fettverbrennung und zum Muskelzuwachs

Dozent: Ron Starck by stRONg

Anmeldung hier online oder

Sabine Häbel

Telefon: 0395 3588 116

Mail: anmeldung@tfa-akademie.de

*** Für den Business-to-Business = B2B Bereich stellen wir eine Nettorechnung aus.**