
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 Höbel

Telefon: 0395 3588 116

Mail: anmeldung@tfa-akademie.de

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