

NEU!



HIIT-WORKOUT

- Ab Oktober immer Montags von 20.00 - 21.00 Uhr bei der SpVgg Zolling
- HIIT-Workout (High intensity Interval Training) mit Claudia Schneider
- Los geht's für alle interessierten ab Montag, den 08.10.18, im Spiegelsaal der Dreifachsporthalle Zolling

Das Training ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es uns erlaubt zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: **Ausdauer und Kraft**

HIIT regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper an. Man wird fitter, leistungsfähiger und bringt die Figur in Form.

Also einfach vorbeikommen und ausprobieren.

HIIT WORKOUT



NEU:

- Ab Oktober immer Montags von 20.00 - 21.00 Uhr bei der SpVgg Zolling
- HIIT-Workout (High intensity Interval Training) mit Claudia Schneider
- Los geht's für alle interessierten ab Montag, den 08.10.18, im Spiegelsaal der Dreifachsporthalle Zolling

Das Training ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es uns erlaubt zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: **Ausdauer und Kraft**

HIIT regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper an. Man wird fitter, leistungsfähiger und bringt die Figur in Form.

Also einfach vorbeikommen und ausprobieren.

HIIT WORKOUT



NEU:

- Ab Oktober immer Montags von 20.00 - 21.00 Uhr bei der SpVgg Zolling
- HIIT-Workout (High intensity Interval Training) mit Claudia Schneider
- Los geht's für alle interessierten ab Montag, den 08.10.18, im Spiegelsaal der Dreifachsporthalle Zolling

Das Training ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es uns erlaubt zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: **Ausdauer und Kraft**

HIIT regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper an. Man wird fitter, leistungsfähiger und bringt die Figur in Form.

Also einfach vorbeikommen und ausprobieren.



NEU: HIIT-WORKOUT

- Ab Oktober immer Montags von 20.00 - 21.00 Uhr bei der SpVgg Zolling
- HIIT-Workout (High intensity Interval Training) mit Claudia Schneider
- Los geht's für alle interessierten ab Montag, den 08.10.18, im Spiegelsaal der Dreifachsporthalle Zolling

Das Training ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es uns erlaubt zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: **Ausdauer und Kraft**

HIIT regt die Stoffwechselforgänge im Körper an. Man wird fitter, leistungsfähiger und bringt die Figur in Form.

Also einfach vorbeikommen und ausprobieren.