



Fatburner - Training zur

von: **Kristina Maurat**

www.bazar.de/13168894

FATBURNER – Training zur Körperfettverbrennung

Es ist ein Training zur effektiven Körperfettverbrennung und auf die Menschen abgestimmt, die gerne ihre körperliche Leistung, Ausdauer und Wohlbefinden steigern möchten. Das Training beinhaltet Grundlagen von Ausdauer und Muskeltraining, sowie koordinative und konditionelle Elemente.

Aufbau einer Kurseinheit:

1. Warm up
2. CARDIO-Phase
3. Kraftausdauer-Training
4. Cooldown

Zum Kurs bitte Hanteln (0,5 - bis 1 kg), Therraband, Handtuch und Trinkflasche mitbringen!

Kursstart: Ab 20.08.2020

Kursende: 10.12.2020

Kursgebühr: 62 €

Jeweils donnerstags 16:30 – 17:30 Uhr

Kursort: Hünfeld; Paul-Gerhard-Schule, Turnhalle

Anmeldungen unter www.vhs-fulda.de (Kurs Nr.: VV3021653)

Informationen für Rückfragen unter kristy25@web.de



TRAINERSEITE Maurat_Kristina
 kristina.dancefitnesstraining

Adresse:

36088 Hünfeld (Hessen)

Preis:

€ 62,-

Anmeldungen unter www.vhs-fulda.de (Kurs Nr.: VV3021653)
Einladungslink zu Telegram Kanal für aktuelle Kursangebote:
https://t.me/Maurat_Kristina
Information zum Kurs: Es ist ein Training zur effektiven Körperfettverbrennung und auf die Menschen abgestimmt, die gerne ihre körperliche Leistung, Ausdauer und Wohlbefinden steigern möchten. Das Training beinhaltet Grundlagen von Ausdauer und Muskeltraining, sowie koordinative und konditionelle Elemente. Aufbau einer Kurseinheit: 1. Warm up 2. CARDIO-Phase 3. Kraftausdauer-Training 4. Cooldown
Zum Kurs bitte Hanteln (0,5 - bis 1 kg), Therraband, Handtuch und Trinkflasche mitbringen!
Kursstart: Ab 20.08.2020
Kursende: 10.12.2020
Kursgebühr: 62 €
Jeweils donnerstags 16:30 – 17:30 Uhr
Kursort: Hünfeld; Paul-Gerhard-Schule, Turnhalle

Bitte einfach entlang der Linie abreißen - Freue mich auf Ihren Anruf!



Fatburner - Training zur Körperfettverbrennung
Kristina Maurat

www.bazar.de/13168894



Fatburner - Training zur Körperfettverbrennung
Kristina Maurat

www.bazar.de/13168894



Fatburner - Training zur Körperfettverbrennung
Kristina Maurat

www.bazar.de/13168894



Fatburner - Training zur Körperfettverbrennung
Kristina Maurat

www.bazar.de/13168894



Fatburner - Training zur Körperfettverbrennung
Kristina Maurat

www.bazar.de/13168894



Fatburner - Training zur Körperfettverbrennung
Kristina Maurat

www.bazar.de/13168894



Fatburner - Training zur Körperfettverbrennung
Kristina Maurat

www.bazar.de/13168894



Fatburner - Training zur Körperfettverbrennung
Kristina Maurat

www.bazar.de/13168894



Fatburner - Training zur Körperfettverbrennung
Kristina Maurat

www.bazar.de/13168894



Fatburner - Training zur Körperfettverbrennung
Kristina Maurat

www.bazar.de/13168894