

FITTER WERDEN UNTER FREIEM HIMMEL!

FIT & fresh

HighIntensityIntervalTraining



5 EINHEITEN IMMER DIENSTAGS
19.03, 25.03., 02.04., 09.04., 16.04.2024

VON 18.00 BIS 18:50 UHR
FUSSBALLPLATZ ST. GEORGEN/YBBSFELDE
BEI SCHLECHTWEITER UNTER DACH IN DER BADSHOP-ARENA

PREIS: 35 EURO

GEFÖRDERT VON DER GESUNDEN GEMEINDE ST. GEORGEN/Y.
(50 EURO NICHT GEFÖRDERT)

MAX. 12 TEILNEHMER/INNEN - MINDESTENS 7 PERSONEN

ANMELDUNG BEI KERSTIN STOPFER

DIPL. FITNESS- & GESUNDHEITSTRAINERIN

0664 1619299 - K.FOR@HOTMAIL.COM - WWW.FIT-FRESH.AT

HIIT IST EINE TRAININGSEINHEIT, DIE SICH AUS HOCHINTENSIVEN BELASTUNGSPHASEN UND KURZEN ERHOLUNGSPHASEN ZUSAMMENSETZT. DU GEHST AN DEINE GRENZEN UND FÜHRST DIE ÜBUNGEN MÖGLICHST INTENSIV AUS. DER STRESSIGE LEBENSSTIL, DEM DIE MEISTEN MENSCHEN UNTERLIEGEN, NIMMT EINE MENGE ENERGIE UND ZEIT IN ANSPRUCH. UND GENAU DABEI LEISTET HIIT ABHILFE. HIER KANNST DU DICH RICHTIG AUSPOWERN AN DER FRISCHEN LUFT!!



GESUNDES
ST. GEORGEN
AM YBBSFELDE



Kerstin Stopfer
www.fit-fresh.at