

Weihnachts-Speck-Vorbeugetraining

Liebe Anifer, warum nicht einmal die Neujahrs-Vorsätze um 6 Wochen nach vorne verlegen und gesund, fit und energiegeladen ins neue Jahr starten.

Es ist die Jahreszeit von Punsch, Glühwein, Keks und Co. All diese Dinge können Sie in Maßen genießen, solange Sie die zusätzlichen Kalorien durch ein gezieltes Training mit der Ausdauerschmiede wieder loswerden! 2x pro Woche entledigen Sie sich im Rahmen einer 90 minütigen Trainingseinheit Ihrer „Keks-Kalorien“ bevor sich diese überhaupt anlegen können.

Also schlucken Sie das letzte Keks hinunter, stellen Sie den Glühwein zur Seite und starten gemeinsam mit der Ausdauerschmiede so fit wie noch nie ins neue Jahr!

Trainingsbeginn ist am Dienstag, 17. November bis Donnerstag, 31. Dezember 2015.

Trainingszeiten: Dienstag: 16.30 – 18.00 Uhr

 Donnerstag: 07.00 – 08.30 Uhr

Auf geht's Anif, anmelden und so fit ins neue Jahr starten wie nie zuvor. Ich freue mich auf euch.

Sportliche Grüße
Emanuel