

Fit mit Tabata!

Sonntag, 12.11.2017, 10:30 h – ca. 13:00 h **redbox**

Heinrich-Baden-Weg 25, 28355 HB, Tel. 0421-336500113
redbox@bremerhockeyclub.de, www.redbox-fit.de
Mitglieder 5 €, Gäste 15 €, vorherige Anmeldung erbeten

Workshop: Grundlagentraining und Power

Fettverbrennung
Kraftausdauer
Muskelaufbau

Intervalltraining mit
maximaler Anstrengung
und Pause



mit kurzen hochintensiven
Fitness-Einheiten die individuelle
Leistungsfähigkeit erreichen

