

# fitalis

Fitness im Hotel Munte

## Workshops im fitalis

**Sa. 24.03.2018 um 11.00Uhr– Kettlebell Workout**

Ein effektives Workout mit Kugelhanteln. Neben der Kräftigung Deiner Muskulatur erzielst Du einen tollen Effekt auf das Herz-Kreislauf-System.

**Sa. 21.04.2018 um 11.00Uhr – Schlingentraining**

Für mehr Stabilität, Koordination und Kraft im gesamten Körper sind die Schlingentrainer hervorragend geeignet.

**Sa. 19.05.2018 um 11.00Uhr – HIIT - Training**

Kurze, intensive Intervalle, gefolgt von regenerativen Pausen wechseln sich im High-Intensity-Intervall-Training ab. Auf diese Weise wird der Fettabbau optimiert.

**Sa. 16.06.2018 um 11.00Uhr – Rückentraining**

Die Kräftigung Deiner Rumpfmuskulatur steht bei diesem Training im Vordergrund. Tue Deinem Rücken etwas Gutes und entlaste Deine Wirbelsäule

**Die Kursgebühr beträgt bei allen Kursen 10€ pro Person**

Informationen und Anmeldung unter **0163 7199491** oder **info@fitalistin.de**