

*NEU!*

## Iron System®



*ab Mi., 3. Juli 2019 20 Uhr*

Iron System ® bzw. HOT IRON® ist einerseits ein idealer Einstieg in das Langhanteltraining, andererseits der perfekte „Geradeaus-Kurs“ für ein Ganzkörper-Training ohne viel „Tam Tam“. Ein klares, einfaches Kraftausdauertraining, bestehend aus den Grundübungen mit der Langhantel. Einsteiger werden durch ein smartes, kombiniertes Techniktraining herangeführt, während sich Fortgeschrittene durch entsprechende Gewichtswahl komplett ausbelasten können. Gut geeignet, wenn BBP & Co. nicht mehr genügend Effekte bringen oder das Gerätetraining einen neuen Kick benötigt.

**ab Mittwoch, den 3.7.2019 um 20 Uhr**

**mit Simone**



**Habt Spaß - seid dabei!**

[www.niendorfer-tsv.de](http://www.niendorfer-tsv.de)