



ADYTON
FITNESS · WELLNESS · KURSE



FITNESS CHALLENGE

JAN. 2024

CONTACT US



info@niendorfer-tsv.de



554-216-0



<https://www.niendorfer-tsv.de/#>



Sachsenweg 78

MACH MIT!

▶ BANKDRÜCKEN ◀

WER SCHAFFT DIE MEISTEN
WIEDERHOLUNGEN?

Die Startwerte ergeben sich prozentual je nach Körpergewicht.

Es gilt:

Männer: **80%** Körpergewicht

Frauen: **50%** Körpergewicht