



Komm zum



Schnuppertraining von Hot Iron für Kids

Es wurde lange diskutiert, ob Krafttraining in jungen Jahren schädlich ist. Jetzt steht fest: Gezieltes, kontrolliertes Krafttraining in Begleitung eines qualifizierten Trainers ist eine gute Möglichkeit, den Körper schon frühzeitig zu trainieren und Volkskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, allgemeiner Bewegungsmangel etc. vorzubeugen.

HOT IRON YOUNG STAR eignet sich für Kids ab 10 Jahren, egal ob Junge oder Mädchen.

Wir absolvieren ein Kraftausdauertraining mit der Langhantel fast wie die Erwachsenen.

Der Unterschied besteht darin, dass wir erst einmal nur mit der Langhantel Stange starten. Je nach Leistungsstand- und Steigerung werden wir die Gewichte langsam einsetzen.

Wann: 20.05.2023

Uhrzeit: 10-11 Uhr

Wo: Bahnhofstr. 5, 83555 Gars Bahnhof

Kosten: kostenlos

Fitness  **kurse**

Leitung: Durdica Prica

Anmeldung: prica@t-online.de oder

01577 / 59 605 96 und WhatsApp.

Mehr Informationen <https://www.facebook.com/pricageorgia>

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Trinken, kleines Handtuch

und gute Laune 😊

