

HOT IRON®

Langhanteltraining



HOT IRON® ist ein kraftvolles Fitnessprogramm mit der Langhantel. Bei diesem Ganzkörper-Workout baust du gezielt Muskeln auf und reduzierst Körperfett. Durch Grundübungen aus dem Kraftsport bietet Hot Iron ein mitreißendes Gruppenfitness-Erlebnis.



**Ab 01.02.2024
Schnupperkurs!**



@jasminwalterphoto

7x 60 Minuten

Donnerstag

20.00 - 21.00 Uhr

Stadthalle

Anmeldung über die Geschäftsstelle des TuS Freiberg
kurse@tus-freiberg.de / 07141 270952
Gartenstraße 45, 71691 Freiberg a.N.
Nähere Infos: www.tus-freiberg.de/gesundheitskurse