



gZ
in der
au



STRONG Nation®

Das Intervalltraining zu Musik

Die Musik wurde speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert. So schaffst du es bis zur letzten Wiederholung – und hängst noch fünf weitere dran.

Du verbrennst Kalorien und stärkst dabei deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. Plyometrische bzw. explosive Übungen wie z.B. Knieheben, Burpees, und Jumping Jacks wechseln sich mit isometrischen Übungen wie z. B. Lunges, Squats, und Kickbox-Bewegungen ab.

Datum/Zeit Montag, 19. August bis 16. Dezember 2024, 19.00 bis 20.00 Uhr (15x)

Ausfälle 9. September, 7. und 14. Oktober 2024

Kursort GZ In der Au

Kursleitung Jasmine Schiess, STRONG Nation Trainerin

Kurskosten CHF 330.00

Anmeldung GZ In der Au

In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,
gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm

VOLKETSWIL

DAS SIND WIR