



Ab dem **11. Mai** bieten wir euch jeden **Donnerstag um 19.00 Uhr**

Hot Iron® im **Hectorsaal** an.

Hot Iron® ist ein spezielles Langhantel-Training mit motivierender Musik, welches als einziges Programm im Fitnessbereich nach einem durchgehenden System arbeitet.

In einem festen Zeitrahmen über mehrere Wochen wird ein effektives Kraftausdauertraining durchgeführt. Danach folgt dann ein leistungssteigerndes Kraftaufbautraining.

Durch fortlaufende Wiederholung der Übungsabfolgen erhält der Teilnehmer mehr und mehr Sicherheit in den Übungen sowie Effizienz in der Ausführung.

Hierdurch werden nicht nur alle großen Muskelgruppen effektiv innerhalb einer Stunde trainiert. Auch der Kalorienverbrauch wird enorm erhöht.

Das Training ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet, da im HotIron® sehr viel Wert auf Übungsausführung und Sicherheit gelegt wird.

