

Es ist wieder so weit!

„Fit durch die Fastenzeit!“

6 Wochen Kraft & Ausdauer

180,-€

Mitglieder 99,-€

START: Aschermittwoch

JFL HIIT

Joy for Life - High Intensity Intervall Training

by Antje Rehrmann

„Challenge your Body & Change your Life!“

6 Wochen trainierst du mit mir KRAFT & AUSDAUER bis zum BEEP und ernährst dich CLEAN.

Das Programm ist ausgelegt auf:

- Verbesserung der Kraft- Ausdauer
- Gewichtsreduktion (optional)
- Bodyforming
- Verbesserung deines Ichs

Trainingstage:

- Montags 20:15h
- Mittwoch 20:15h
- Samstag 09:00h

Das Programm beinhaltet:

- 6 Wochen Training, Austausch & Motivation
- Fitnessstest & Körperanalyse
- 3 Workouts pro Woche Mo., Mi., & Sa. (Die Workouts sind hoch intensiv geben aber Variationen für Anfänger und Fortgeschrittene!)
- Ernährungsplan & Rezepte als PDF
- Challenges & ein Finishershirt
- Kostenlose Nutzung des Joy for Life- Studios (du erhältst alle Vorteile eines Mitglieds)

DAS ULTIMATIVE KRAFT- AUSDAUER- KONZEPT!

Anmeldung & Info unter: whats app 0162-9851279 oder per Mail info@joyforlife.de