

NEU!!

SPINNING ENDURANCE

JEDEN SAMSTAG

08:30 UHR BIS 09:30 UHR IN STUDIO 4

Spinning® (Endurance)
ist ein Grundlagenausdauertraining
zur Aktivierung des Fettstoffwechsels.
Der Körper wird beansprucht –
aber nicht ausgepowert.
Die Herzfrequenz und die Geschwindigkeit
sollen über einen längeren Zeitraum
weitgehend konstant gehalten werden,
wodurch der Fettstoffwechsel angeregt wird.

**MITGLIEDER FREI UND EXTERNE GÄSTE 35€
ANMELDUNG ÜBER EVERSPORTS**



MIT PAUL