

# STEIGERE DEINE LEISTUNG UND WACHSE ÜBER DICH HINAUS.



## Hole alles aus dir heraus.

Beim Eigengewichtstraining spannst du deine Körpermitte bei jeder Übung fest an. Ein Viertel der Kursstunde ist ausschließlich für Bodenübungen reserviert. Deine 29 Rumpfmuskeln können sich also auf etwas gefasst machen.



## Nutze jede Minute.

Es ist ziemlich einfach: Die speziell für diesen Workout entwickelte Musik treibt dich zu mehr Leistung an, also erzielst du **schneller Ergebnisse**. Mach dich bereit, herauszufinden, was wirklich in dir steckt.



## Trainiere deine Muskeln.

Definiere deine **Bauch-, Bein-, Po-** und **Armmuskulatur** mit Squats, Planks und Burpees. STRONG Nation® ist ein Hammer-Workout für den ganzen Körper.



## Maximiere deine Kalorienverbrennung.

Die Kombination aus hochintensivem Workout und Muskelaufbau regt einen gesteigerten Kalorienverbrauch während des gesamten Trainings und eine höhere Verbrennung im Anschluss daran an. Also leg los und verfeure **Kalorien**. Der **Nachbrenneffekt** zeigt dir, dass es funktioniert.

## ZEIG, WAS IN DIR STECKT.

Ein STRONG Nation® Kurs ist ein hochenergetisches Workout. Bei dieser Session zum Schwitzen sind auch einige Übungen am Boden mit dabei, die intensiv deine Körpermitte trainieren. Komm wie folgt vorbereitet:



Cross-Trainer-Sportschuhe



Bodenmatte



Handschuhe  
(optional für  
Bodenübungen)



Handtuch



H<sub>2</sub>O (Eine Menge)

### Termine:

Montag	17:00 – 18:00 Uhr	Adam-Riese-Halle (II. Koppelweg 17 · 38518 Gifhorn)
Mittwoch	17:30 – 18:30 Uhr	Gernot-Prilop-Halle (Am Sportplatz Eyßelheide 1, 38518 Gifhorn)
Ansprechpartner:	Nadine Knösel, Tel.: 01520 - 53 51 452	