



Fatburner

Kurs / Workshop

Fatburner

Kommen Sie ins Schwitzen und bringen Sie Ihren Körper in Bestform!

Unser Fatburning-Kurs richtet sich an alle, die ein herausforderndes und energiegeladenes Training suchen.

Sind Sie bereit, Ihre Fitness auf ein neues Level zu heben und dabei Teil einer motivierenden Gemeinschaft zu werden? Dann ist unser Fatburning-Kurs genau das Richtige für Sie! Hier geht es nicht nur darum, ins Schwitzen zu kommen - es geht um das gemeinsame Erlebnis, sich gegenseitig anzuspornen und zusammen über sich hinauszuwachsen.

Was erwartet Sie?

- Dieser Kurs kombiniert hochintensives Intervalltraining (HIIT) mit funktionalen Übungen, die Ihren gesamten Körper beanspruchen.
- Nach dem Aufwärmen wird Kraft, Ausdauer und Koordination mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Dabei arbeitet jeder Teilnehmer auf seinem eigenen Level.
- Der gesamte Körper wird gestrafft, die Kraft und die Dehnfähigkeit bleiben erhalten bzw. wird verbessert.
- Mitreißende Musik sorgt für die Extraportion Motivation, während Sie Ihre Ausdauer und Kraft auf das nächste Level bringen.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Dieser Kurs ist perfekt für:

- Fortgeschrittene, die sich auspowern und ihre Fitness steigern möchten
- Alle, Personen, die effektiv Kalorien verbrennen und Fett abbauen wollen
- Alle, die Spaß an intensiven Workouts in einer motivierten Gruppe haben

Spüren Sie die Energie und das gute Gefühl nach einer intensiven Einheit!

Wo?

Kaiserswerther Diakonie | Familienakademie

Alte Landstraße 179
40489 Düsseldorf

Trägerschaft

Kaiserswerther Diakonie

Alte Landstraße 179
40489 Düsseldorf

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

Name Kontaktperson

Kaiserswerther Diakonie

Telefon

02114090

Email

info@kaiserswerther-diakonie.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)