

## *Iron-Fitness für Frauen*

Unser Iron-Fitness besteht aus intensiven Konditions- und Kraffteinheiten, kombiniert mit Box-Elementen in Partnerform.

Wir trainieren bei toller Musik in einem facettenreichen Kurs.

Unser umfassendes Trainingsangebot richtet sich an die Frauen, die einen Ausgleich zum stressigen Berufs- und Alltagsleben suchen.

Das Iron-Fitness Training eignet sich hervorragend zum Stressabbau, Steigerung der Leistungsfähigkeit und zur Gewichtsreduktion.

Sie trainieren funktional Ihre Fitness und schulen gleichzeitig Ausdauer, Kondition, Schnellkraft und Koordination.

Außerdem eignet sich das Iron-Fitness Training zur Steigerung Ihrer Agilität, der geistigen Fitness und Ihres Selbstbewusstseins.

Unser Leistungsangebot richtet sich an diejenigen in und um Wöllstadt, die ein Sportangebot der Extraklasse suchen.

Unser Trainer zeichnet sich durch seine hohe Kompetenz und jahrelange Erfahrung aus.

Erleben Sie ein familiäres Umfeld ohne fragwürdige Blicke.

Überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund und überzeugen Sie sich selbst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Iron-Fitness ist für jeden, unabhängig von Alter und Fitness-Level geeignet und macht gute Laune!

### **Infos & Anmeldung unter:**

**[ironfitnesswoellstadt@googlemail.com](mailto:ironfitnesswoellstadt@googlemail.com)**

oder telefonisch:

**0176 / 82 61 34 86**

**Ansprechpartner S. Köhler**