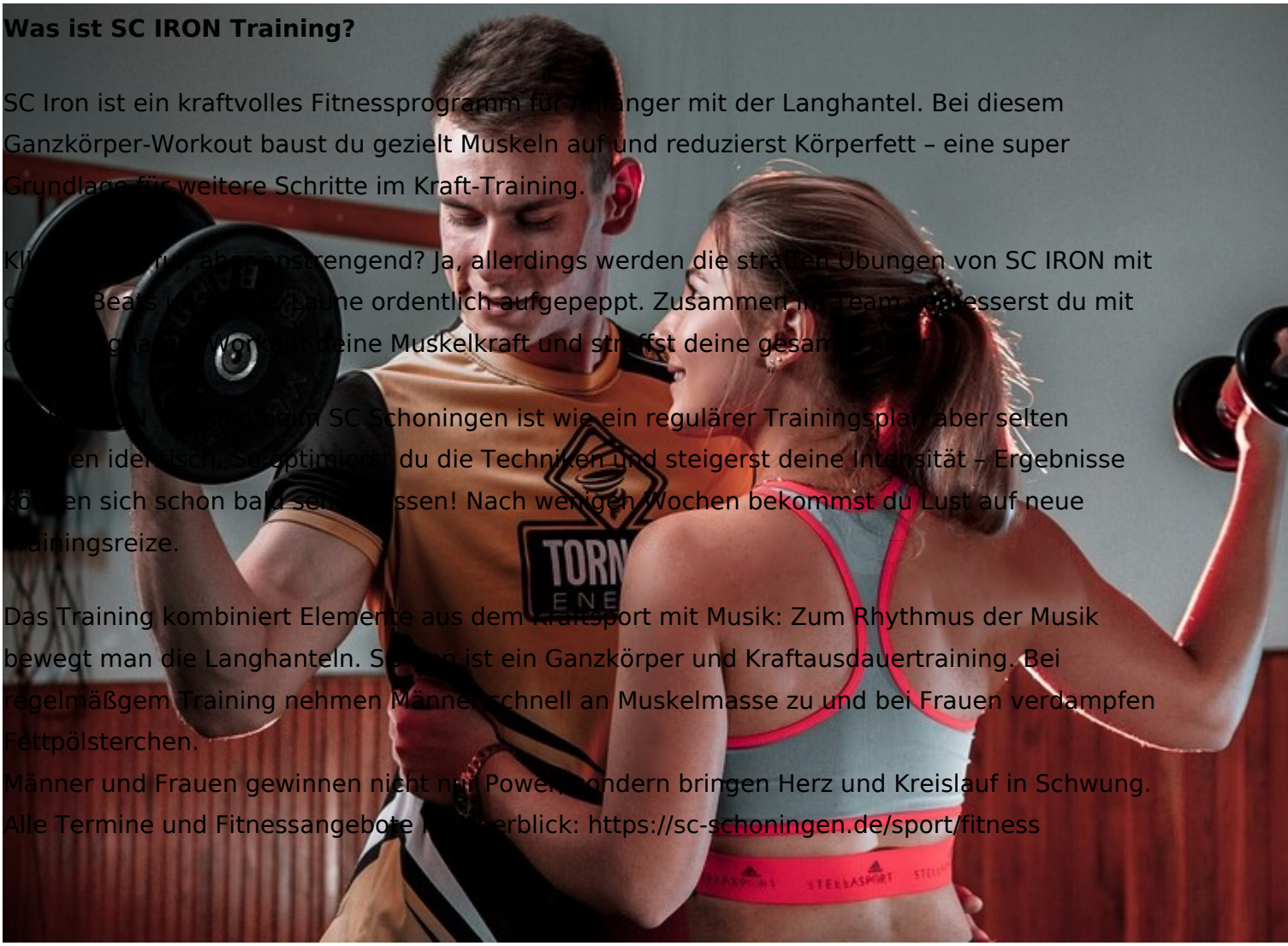
SC-Iron



Was ist SC IRON Training?

SC Iron ist ein kraftvolles Fitnessprogramm für Anfänger mit der Langhantel. Bei diesem Ganzkörper-Workout baust du gezielt Muskeln auf und reduzierst Körperfett – eine super Grundlage für weitere Schritte im Kraft-Training.

Klingt [illegible] aber anstrengend? Ja, allerdings werden die straffen Übungen von SC IRON mit [illegible] Beats [illegible] Choreographien ordentlich aufgepeppt. Zusammen im Team verbesserst du mit [illegible] Workout deine Muskelkraft und straffst deine gesamte Figur.

[illegible] beim SC Schoningen ist wie ein regulärer Trainingsplan, aber selten [illegible] identisch. So optimierst du die Techniken und steigerst deine Intensität – Ergebnisse können sich schon bald sehen lassen! Nach wenigen Wochen bekommst du Lust auf neue Trainingsreize.

Das Training kombiniert Elemente aus dem Kraftsport mit Musik: Zum Rhythmus der Musik bewegt man die Langhanteln. Sport ist ein Ganzkörper und Kraftausdauertraining. Bei regelmäßgem Training nehmen Männer schnell an Muskelmasse zu und bei Frauen verdampfen Fettpölsterchen.
Männer und Frauen gewinnen nicht nur Power, sondern bringen Herz und Kreislauf in Schwung.
Alle Termine und Fitnessangebote im Überblick: https://sc-schoningen.de/sport/fitness