

**JEDEN
MONTAG**

Beginn
15:30UHR

H.I.I.T

Intervall-Training



Ganzkörpertraining in drei Blöcken – strukturiert & effektiv

Unser Training ist klar aufgebaut und gliedert sich in drei ca. 15-minütige Trainingsblöcke – jeweils eingebettet in ein gemeinsames Warm-up und Cool-down für einen gesunden, runden Trainingsverlauf.

Block 1 – Beine: Kräftigungsübungen für Oberschenkel, Gesäß und Waden

Block 2 – Oberkörper: Fokus auf Brust und Rücken für Haltung und Stabilität

Block 3 – Körpermitte: Bauch- und Rumpfttraining für mehr Balance und Kraft im Alltag

Alles, was du brauchst, ist vor Ort:

Wir trainieren mit Matten, kleinen Gewichtsscheiben (2,5kg – 10kg), Tubes und Faszienrollen (Blackrolls) – für ein abwechslungsreiches und funktionales Training.

Ein Programm, das dich stärkt – von Kopf bis Fuß!

Anmelden unter: info@saxumstiftung.de

saxum STIFTUNG
gemeinnützige Stiftung

HOLZKIRCHEMNITZ

Ort: Ahornstr. 47 in 09112 Chemnitz