

# Special WorkOut

## Training mit Trommelstöcken

Dieses Training ist ein Ganzkörper-WorkOut

Unter rockigen Beats werden alle Muskelgruppen effektiv trainiert und die Fettverbrennung wird angeregt.

Das Besondere bei diesem Training ist die Anwendung von Trommelstöcken, die für einen hohen Spaßfaktor sorgen und den Takt bestimmen.

Dieses Training kann bis zu 900 Kalorien pro Stunde verbrennen!

**Dauer: 45 Minuten**

**Termin: 04.07.**

**Uhrzeit: 19:30 Uhr**

**Kosten: 8 €**

**Max. Teilnehmerzahl: 20**

**Trainerin: Saskia**