

STRONG NATION™

HOHE INTENSITÄT. FÜR DEN GANZEN
KÖRPER. OHNE AUSRÜSTUNG.

TRAINIERE + HÄRTER ALS JE ZUVOR.

STRONG Nation™ ist ein revolutionäres, hochintensives 60-Minuten-**Workout für den ganzen Körper**, bei dem jede einzelne **Cardio- und Muskeltrainingsübung** synchron zu speziell produzierter Musik ausgeführt wird. Du zählst also keine Wiederholungen, **sondern trainierst zum Beat**, um deine Grenzen zu überschreiten und mehr Kalorien zu verbrennen. Das Ergebnis ist eine Transformation des ganzen Körpers



Strong Nation Workshop was Du brauchst



Cross-Trainer-
Sportschuhe



Bodenmatte



Handschuhe
(optional für
Bodenübungen)



Handtuch



H₂O (Eine Menge)

STRONG
NATION

[STRONGNation.com](https://www.STRONGNation.com)



Ich stelle mich vor:

Ich heiße Petra. Ich bin 56 Jahre alt und Strong Nation Instructor seit 2020.

Es macht mir viel Spaß andere zu motivieren und bei ihren sportlichen und gesundheitlichen Zielen zu unterstützen.

Strong Nation hebt sich durch eine Choreo nach cooler Musik von einem normalen Workout ab. Es nimmt die Teilnehmer komplett mit.

Ich möchte meine Begeisterung teilen und mit Euch gemeinsam viel Spaß bei dem HITT (High Intensiv Tempo Training) Programm haben.

Eure Petra

Workshop-Infos

Zeit: 01.04.2023, 15:00 – 16:30 Uhr

**Ort: neue Dreifachturnhalle am Abteigymnasium
Brauweiler
Kastanienallee 2, 50259 Pulheim**

Kosten: 10,00 € pro Teilnehmer*in

**Anmeldung unter info@tus-brauweiler.de oder
telefonisch 02234-6036540**

Wir l(i)eben Sport gemeinsam
TuS Schwarz-Weiß Brauweiler 1951 e.V.
Mathildenstr. 1
50259 Pulheim



SCAN MICH