



Herbst - Winter Programm – Mallorca in Bewegung

Hallo Sport – Rad –und Wanderfreunde, sicher habt Ihr Euch gefragt, was machen Dieter und Robert im Winter auf Mallorca!?!.....falsch ist die Annahme wir liegen faul am Strand herum und hängen ab.

Im Gegenteil wir beide haben für Euch ein bewegtes Programm zusammen gestellt.

Wander – Mountainbike – Rennradtouren stehen auf der Liste, gepaart mit verschiedenen Fitness-Stabilisationskursen und natürlich das erfolgreiche Hot Iron Programm (Langhantel Training, bodyART® & deepWORK™ Training.

Gezielt werdet Ihr mit verschiedenen Kräfteinheiten, die das stupide Studio-Training bestens ersetzen, auf das Frühjahrs-Training vorbereitet.

Rennrad und Mountainbike Touren sind auch mit Fahrtechnik-Kursen buchbar.

Neu! bodyART® & deepWORK™ auf Mallorca

Info: Dieter – 0034 672 640 508

Robert – 0034 644 433 585

