

## **Fatburner**

---

Das Training besteht überwiegend aus Übungen, bei welchen man mit dem eigenen Körperwiderstand arbeitet. Hierbei werden mehrere Muskeln und Muskelgruppen gleichzeitig trainiert.

Fatburner kann von „Low Impact“ bis „High Impact“ durchgeführt bzw. gesteigert werden und verbessert dabei Kraft, Schnelligkeit, Balance, Stabilität, Flexibilität sowie Ausdauer und macht fit für jegliche Alltagssituation. Bei regelmäßigem Training lassen zu dem schöne, definierte Muskeln nicht lange auf sich warten.

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.