

SC-Iron

Was ist SC IRON Training?

SC Iron ist ein kraftvolles Fitnessprogramm für Anfänger mit der Langhantel. Bei diesem Ganzkörper-Workout baust du gezielt Muskeln auf und reduzierst Körperfett – eine super Grundlage für weitere Schritte im Kraft-Training.

Klingt das hart, aber anstrengend? Ja, allerdings werden die straffen Übungen von SC IRON mit einem Beats und DJ's Laune ordentlich aufgepeppt. Zusammen im Team veresserst du mit dem Langhantel-Workout deine Muskelkraft und striffst deine gesamte Figur.

Das SC Iron Training beim SC Schoningen ist wie ein regulärer Trainingsplan aber selten vollkommen identisch. So optimierst du die Techniken und steigerst deine Intensität – Ergebnisse können sich schon bald zeigen lassen! Nach wenigen Wochen bekommst du Lust auf neue Trainingsreize.

Das Training kombiniert Elemente aus dem Kraftsport mit Musik: Zum Rhythmus der Musik bewegt man die Langhanteln. SC Iron ist ein Ganzkörper und Kraftausdauertraining. Bei regelmäßigem Training nehmen Männer schnell an Muskelmasse zu und bei Frauen verdampfen Fettpölsterchen.

Männer und Frauen gewinnen nicht nur Power, sondern bringen Herz und Kreislauf in Schwung. Alle Termine und Fitnessangebote im Überblick: <https://sc-schoningen.de/sport/fitness>

