

## **Intervalltraining**



Los geht's mit einem dynamischen Warm-up um dich zu mobilisieren und deinen Kreislauf in Schwung zu bringen.

Im darauffolgenden Intervalltraining gibt es einen schnellen Wechsel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen. Die Übungen finden im Stand und am Boden statt. Dieses Workout ist perfekt, um deinen Stoffwechsel anzukurbeln, die Ausdauer zu pushen und Körper & Fitness in Form zu bringen.

**Freitag 12.4.24 – 28.6.24** (10.5. + 31.5. entfällt) **um 18-19 Uhr in der TG-Halle**

Anmeldung unter [www.tg-laudenbach.de](http://www.tg-laudenbach.de)