

!!!! Challenge yourself !!!!

10 -Wochen-Kurs „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. Angeheizt von bis zu 140 Beats per Minute, kommt hier jeder auf seine Kosten!

Freitag 16.10. - 18.12.20 um 18.00 - 19.00 Uhr in der TG-Halle

Bitte komme in Sportkleidung, bringe **ein Handtuch, eine Matte und ausreichend zu Trinken** mit. Mitglieder trainieren vergünstigt!

Ich freue mich auf DICH!
Nina Fath

BITTE UM VORANMELDUNG (06201-7048772)