

## NEUER KURS

### „INTERVALL-Kurs“ *nur für Männer!*

**Kursbeginn ab 20. Februar 2018**

**TABATA** ist ein hochintensives Intervall-Training und ein Powerkurs zur Fettverbrennung und einfaches, aber anstrengendes Kraft- und Ausdauertraining. Die Basis für dieses Workout liegen 4 Minuten Training zu Grunde. Aber genügt dieses Zeitfenster wirklich um richtig Fett zu verbrennen und die Muskulatur des Oberkörpers aufzubauen? JA, sagen Experten ... aber nur, wenn man in dieser Zeit an sein eigenes Limit gehen kann!

**Tabata**-Intervalltraining hält gleich doppelt fit: Es baut die Muskulatur des Oberkörpers auf und verbrennt jede Menge überflüssiges Fett. Die Übungen stärken den Rücken, sorgen für straffe Arme und einen schlanken Bauch. Das vierminütige Training ist also ideal, um sich voll auszupeinern. In kurzen Intervallen werden intensive Übungen absolviert. Insgesamt folgen 8 Intervalle einer Übung, die je 20 Sekunden ausgeführt wird. Dazwischen liegt eine jeweils 10-sekündige Pause. Insgesamt macht das 4 Minuten intensives Training, das Sie an die eigenen Grenzen bringt.

**Tabata** ist ein intensives Trainingworkout, das wirklich alles aus dir herausholt. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Fitnesslevel geeignet. Bitte beachtet, dass es sich hierbei um einen reinen Männerkurs handelt. Traust Du dich an deine eigene Grenzen zu gehen? Dann melde dich einfach an!

**Bitte bring' Dir zu diesem Kurs mit:**

- bequeme, feste Turnschuhe, Handtuch und Getränke

**Kursbeginn** ab 20. Februar 2018 - 10 x 60 Minuten  
Weitere Termine werden im Kurs bekannt gegeben.  
Der Kurs findet immer **dienstags** im Bürgerhaus in Tuchenbach statt.

**Kurszeiten** 19:30 Uhr - 20:30 Uhr

**Kursgebühren** Vereinsmitglieder 35,-- € | Nichtmitglieder 40,-- €

**Teilnehmerzahl** max. 20 Personen pro Kurs

Bitte melde Dich rechtzeitig vor Kursbeginn an!

Ihr Ansprechpartner:  
Karin Kramer  
Telefon 0171 / 2376744

