

KURSE, FITNESS ...

„INTERVALL-Kurs“ *nur für Männer!*

Kursbeschreibung.

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 intensive 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	nach Jahresplanung* - 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! Kursbeginne über Homepage oder Mitteilungsblatt!

Ihr Ansprechpartner:

Karin Kramer

Telefon 0171 / 2376744

