

Intervalltraining

Fünfwöchiges Kursangebot am Samstag



Dieser Kurs ist durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle) gekennzeichnet. Der Fettabbau und der Kraftaufbau werden in hohem Maße gefördert. Das Training beinhaltet Einheiten aus dem Functional Training, Body Weight Training (Training mit dem eigenen Körpergewicht), Tabata und HIIT (High Intensity Interval Training). Durch den Einsatz von Hilfsmitteln (Kleingeräte) kann ein zusätzlicher Trainingsreiz für den Organismus geschaffen werden.

- Kursbeginn:** **29. Februar 2019**
- Trainingszeit:** **samstags von 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr**
- Kursgebühr:** **aktive Mitglieder kostenlos, für Nichtmitglieder 30 Euro**
- Ort:** **Vereinsturnhalle TBR, Ringstraße 24**

Anmeldung und Informationen

bei der TBR- Geschäftsstelle Tel. (07225) 98 54 49