



Kursangebote beim WTV:

TABATA

Tabata ist ein intensives und effektives Intervalltraining. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht werden in hoher Intensität durchgeführt und wechseln sich mit anschließenden Pausen in Intervallen ab.

Alle Muskelgruppen werden aktiviert und intensiv trainiert.

Kursdauer: 23. April – 25. Juni (10 Trainingseinheiten)
19.00 – 20.00 Uhr
Turnhalle des WTV – Neustraße

Trainerin: Anna-Lena Scherf

Kosten: für WTV-Mitglieder kostenfrei
Nichtmitglieder: 30,-€

Anmeldung: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt -
eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich
Anmeldung an: melaniereick@gmx.de

