

Tabata

Intervalltraining

Ab 20.11.2023

Montags auch

20.00 - 21:00 Uhr

in der Halle Fünfhausen



TABATA macht nicht nur Spaß, sondern auch fit!

Es handelt sich dabei um eine Variante des Hochintensiven Intervalltraining, kurz HIIT, welches sich durch einen kurzen und intensiven Wechsel von Belastung und Erholung auszeichnet. In nur einer Stunde trainieren wir die Ausdauer, viele große Muskelgruppen und unser Herz-Kreislaufsystem auf einmal. Die Übungen sind funktional, aber nicht kompliziert. Somit eignet sich TABATA für Jeden, da jeder in seinem Intensitätslevel trainieren und seine persönliche Fitness individuell verbessern kann!

Ich freu mich auf dich!

Svenja



Infos:

Svenja Niese

Svenja.niese@icloud.com

www.svm.de

SC Vier- und Marschlande von 1899 e.V.

Auf dem Sülzbrack 2, 21037 Hamburg

Telefon 723 99 29, Telefax 723 99 03

SC Vier- und Marschlande

Hamburg

