

# Tabata

Intervalltraining



Beginn ab 22.08.2022  
Montag 19.00 - 20:00 Uhr  
Im Studio an 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

