



*****START Januar 2016***START Januar 2016******

Kurs: Tabata

und auch als Langzeitangebot im TVB

Zielgruppe:

Frauen und Männer aller Altersklassen / bedingt für Anfänger geeignet

Inhalt:

Die Basis vom Tabata Training ist ein kurzes aber **hochintensives Intervalltraining**, bei dem viele und große Muskelgruppen beansprucht werden. Das Training ist eine gute Methode zum Definieren der Muskulatur und zum Verbessern der Ausdauer, die Fettverbrennung im Körper wird stark anregt. Hier lassen sich in kurzer Zeit bessere Erfolge erzielen als mit herkömmlichem Ausdauertraining wie z.B. Joggen. Trainiert wird mit sich wiederholenden Übungen.

Es gibt fest definierte Phasen von Anstrengung und Pause. Die Übungen werden häufiger wiederholt.



jeweils Mittwoch von 18:45- 19:30 Uhr

Termine: ab 06. Januar 2016 (ein Einstieg ist auch später noch möglich)

Ort: Gymnastikhalle TV Baden e.V. 1910 Verdener Straße 180

Kosten: 40,00 € für Nichtmitglieder (als 10-er Karte mit 6-monatiger-Gültigkeit)

kostenlos für Vereinsmitglieder

Verbindliche Anmeldung:

info@turnverein-baden.de oder heike.boehnke@gmx.de

Nähere Informationen geben: Heike Boehnke Tel.:04202 - 84712 ab ca. 17:00 Uhr

Büro TV Baden Tel.: 04202-71441 Mo. 19:00 - 20:00 + Do. 9:30-10:30

Überweisung auf DE75 29152670 0014 145924 (bitte vor Kursbeginn)