



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

Kurs wird in 2020 erneut angeboten.

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

