



## Neues Kursangebot „Tabata“

Entdecke die Kraft von Tabata!

Bist du bereit, dein Fitnessspiel auf das nächste Level zu heben? Tabata ist das perfekte Training für alle, die in kurzer Zeit maximale Ergebnisse erzielen möchten.

Tabata ist ein hochintensives Intervaltraining (HIIT), das aus 20 Sekunden intensiver Übung gefolgt von 10 Sekunden Pause besteht. Diese Wiederholungen werden über insgesamt 4 Minuten durchgeführt.

Dieses Training ist zeitsparend und ideal für einen vollen Terminkalender.

Effektiv: Verbrenne Kalorien und baue Muskeln gleichzeitig auf.

Vielseitig: Du kannst es mit verschiedenen Übungen anpassen – von Burpees bis Squats!

Steigere deine Ausdauer: Verbessere deine kardiovaskuläre Fitness in kürzester Zeit.

Für wen ist es geeignet?

Egal, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist, Tabata kann an dein Fitnesslevel angepasst werden.

Am Montag, 12.01.2026 starten wir gemeinsam mit Silvia Stegmaier einen neuen Kurs. Der Kursblock umfasst 10 Übungsstunden, die jeweils montags von **19:30 – 20:30 Uhr** in der TV Halle Neuler stattfinden werden.

Mitzubringen sind: Sportkleidung inklusive Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk, viel Spaß und gute Lauen

Die Termine sind:

12.01.26	1. Stunde	23.02.26	6. Stunde
19.01.26	2. Stunde	02.03.26	7. Stunde
26.01.26	3. Stunde	09.03.26	8. Stunde
02.02.26	4. Stunde	16.03.26	9. Stunde
09.02.26	5. Stunde	23.03.26	10. Stunde

Die Gebühr für TVN-Mitglieder beträgt 50,00 €, für Nichtmitglieder 70,00 €.

**!!! Aus organisatorischen Gründen ist eine Teilnahme am Kurs nur über eine schriftliche Anmeldung über diesen Link möglich: <https://forms.office.com/r/4LRNsPc3rL> !!!**

Achtung: Bei diesem Kurs ist die Teilnehmerzahl begrenzt! Die Kursplatzvergabe erfolgt in Reihenfolge der eintreffenden Zahlungseingänge.

Sollte der Kurs bei Anmeldung bereits ausgebucht sein wird dieses umgehend per E-Mail mitgeteilt.

Wird die Mindestteilnehmerzahl von 12 nicht erreicht, behalten wir uns die Absage des Kurses vor. Ebenso behalten wir uns eventuelle Terminverschiebungen bzw. die Absage des Kurses durch personelle Veränderungen aus wichtigem Grund (z.B. Erkrankung der Kursleitung) vor.

Sollte es noch Fragen geben können diese zur Beantwortung an unsere E-Mail-Adresse [info@tv-neuler.de](mailto:info@tv-neuler.de) gerichtet werden.