



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 Intervalltraining (HIIT), das aus 20 Sekunden intensiver Übung gefolgt von zehn Sekunden Pause besteht. Diese Wiederholungen werden über insgesamt vier 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, 13.01.2025 starten wir gemeinsam mit Silvia Stegmaier einen neuen Kurs. Der Kursblock umfasst zehn 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 Laune.

Die Termine sind:

13.01.25	1. Stunde	17.02.25	6. Stunde
20.01.25	2. Stunde	24.02.25	7. Stunde
27.01.25	3. Stunde	10.03.25	8. Stunde
03.02.25	4. Stunde	17.03.25	9. Stunde
10.02.25	5. Stunde	24.03.25	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/9VRr0F2HMZ> !!!

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 schnellstmöglich per E-Mail mitgeteilt.

Wird die Mindestteilnehmerzahl von zwölf Personen 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 gerichtet werden.