



Wo Sport
Spaß macht!

SV Unlingen e.V.
Abt. Turnen

Tabata / Bauch Beine Po – Mix
Intensives Intervalltraining mit dem Schwerpunkt Bauch-Beine-Po

Kursbeginn: Dienstag, 10. Dezember 2024
Kursort: Sportheim Unlingen
Kurstunden: 10 x 60min
Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr
Kursgebühr: Mitglieder SVU: 55,00 €/ Nichtmitglieder: 65,00 €
Kursleiterin: Fitnesstrainerin Melanie Daz

Anmeldung: auf der Homepage des SV Unlingen: www.sv-unlingen.de

In einem abwechslungsreichen Trainingsprogramm werden wir die Muskeln trainieren und uns gezielt den Problemzonen Bauch, Beine und Po widmen. Es handelt sich um Mix aus klassischen Bauch-Beine-Po gepaart mit einem effektiven Intervalltraining mit abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung, Straffung und Dehnung der Muskulatur. Der kurze und intensive Wechsel von Belastung und Erholung beim Tabata Training regt die Fettverbrennung an und wirkt somit figurformend.

Dieser impulsive Mix aus Be- und Entlastung eignet sich sowohl für Sporteinsteiger, Abnehmwillige als auch Athleten, für alle, die Körperfett reduzieren und ihre allgemeine Ausdauer verbessern möchten.

Bitte tragen Sie sportliche Kleidung und bringen Sie eine Gymnastikmatte mit!