



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, 13. Januar 2026**

**Kursort:** Sportheim Unlingen

**Kursstunden** 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](http://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 impulsiven 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!**