



Deep work

Diese Stunde baut auf den beliebten H.I.I.T (high intensity interval training) Programmen auf und verbindet dynamische Schwungphasen mit kräftigenden Übungen.

Es ist das mit Abstand intensivste Training - das Dich innerhalb kürzester Zeit zum Schwitzen bringt. Fettabbau und Figurmodellierung inbegriffen.

Du selber bestimmst Dein Level - bei jeder Übung werden unterschiedlich intensive Durchführungen angeboten.

Die Stunde lassen wir mit einem ruhigen Teil ausklingen - der Deine Kräfte remobilisiert.

Wann: Dienstag, 20:15 Uhr - 21:15 Uhr

Wo: Sporthalle A der Grundschule, Richthofenstr. 3

Übungsleiterin: Beatrix Wiegel

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Mitglieder: Abt. Gymnastik frei,

TSV-Abt. 20 Euro

Teilnahme auf Kurskarte: 50 Euro Saisonkarte

Infos und Anmeldung: TSV Büro 089/903 64 60

Büro: Mo. von 8.00 - 12.00 Uhr u. Do. von 9.00 - 12.00 Uhr

oder per email: office@tsvfeldkirchen.de. Fax 089/ 90529447

Anmeldeformular unter www.tsvfeldkirchen.de