



Sportlich in den Frühling



Sportlich in den Frühling

Der TSV Abbehausen bietet einen neuen Kurs an:

HIT

Hochintensives Intervall-Training

Hierbei handelt es sich um ein Intervall- u. Konditionstraining, wobei der Fettstoffwechsel optimiert und die Kondition gesteigert wird. Es ist ein einfacher Übungsablauf mit effektivem Ganzkörpertraining zu cooler Musik

**Immer montags von 20.00 bis 21.00 Uhr
in der großen Halle des TSV Abbehausen**

Kursdauer: 6. März 2017 bis 29. Mai 2017

Anmeldungen an:

Andrea Habbe

Tel.: 0 47 31 / 8 95 05



Kosten pro Kurs (10 Einheiten)

20,00 € für Vereinsmitglieder

40,00 € für Nicht-Mitglieder

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!