

Was ist Tabata ? Tabata ist eine Form des Intervalltrainings, bei der kurze, hochintensive Intervalle von Bewegungen mit kurzen Pausen dazwischen abwechseln.



Kurs Tabata Mix



Kursbeginn : 07.11.24

Uhrzeit : 20 Uhr

**Anmeldungen sind erforderlich , bei Maren
Händel (0175-2708377)**

**Der Kurs läuft über 6 mal und es ist ein
Beitrag von 39Euro für Nicht
Vereinsmitglieder zu bezahlen
und 6 Euro für
Mitglieder.**

