

# Bauch Beine Po

(Intervall – Training)



Die perfekte Kombination aus Kraft, Ausdauer und Straffung.

In dieser abwechslungsreichen und intensiven Trainingseinheit nutzen wir verschiedene Hilfsmittel (Theraband, Step Brett, kleine Hanteln, etc.) als auch unser eigenes Körpergewicht. Neben den „Hauptzonen“ widmen wir uns auch allen restlichen Muskelgruppen, die für unser allgemeines Wohlbefinden genauso wichtig sind. Somit verbesserst Du Deine Kondition, Koordination und Beweglichkeit. Ein idealer Ausgleich für die einseitigen Belastungen des Alltags.

In dieser Stunde trainieren wir hauptsächlich mit der Intervallmethode in der sich Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle) abwechseln. Jedoch in einem moderaten Tempo !

Für alle, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, denen es um Spaß an der Bewegung geht!

Lass dich motivieren und motiviere andere!!

Wann: Di. 18:15 Uhr – 19:15 Uhr

Wo: Gernot-Prilop-Halle, Am Sportplatz  
Eyßelheide 1, 38518 Gifhorn

Kontakt: I. Littmann, Tel.: +49 (0) 1575 - 2345700

Geschäftsstelle, Tel.: +49 (0) 5371 - 58586

