

Ein Angebot des Turnvereins Börnig-Sodingen 1889/90 e.V.



Hochintensives Intervall-Workout

TABATA

beim TBS!

JEDE
FRAU UND
JEDER MANN
IST HERZLICH
WILLKOM-
MEN!

TABATA

ist ein leistungsorientiertes Intervall-Workout zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Maximal hohe Belastungsintervalle im Wechsel mit etwas kürzeren Pausen (20/10) steigern das Leistungsvermögen. So werden einfach und schnell Muskeln aufgebaut und Fett verbrannt. Und das alles zu mitreißenden Rhythmen.

Termine: ab dem 25.03. 2019
montags, 20.00 - 21.00 Uhr

wo? Gymnastikhalle Jürgens Hof
Jürgens Hof 61, 44628 Herne

Anmeldung/Information: Kerstin Tischler

Telefon: 01 63-494 51 07

Kosten: kostenlos für
Vereinsmitglieder

Extern: 30 € für eine 10er-
Karte



www.tbs-herne.de
www.instagram.com/tbs_herne

