

HIT

High Intensity Training



Hier wird ordentlich geschwitzt!

Beim High Intensity Training geht es vor allem darum, an die eigenen Grenzen zu gehen. Das Training zeichnet sich vor allem durch kurze und sehr intensive Intervalle aus und ist eine Herausforderung für jeden Sportler.

- Termin:** ab **18. April 2017** (10 x 1 Stunde)
dienstags, 21.00-22.00 Uhr
- Ausfalltermine:** **25.04.2017**
- Übungsleiterin:** Alisa Spahn, Übungsleiterin B Sport in der
Prävention DTB
- Ort:** TVE-Sportsaal, Maybachstraße 14
- Teilnehmer:** 10 bis 20 Personen
- Kosten** 30,00 Euro Mitglieder
60,00 Euro Nichtmitglieder

Anmeldungen sind **ab dem 17. März 2017** möglich - zur Anmeldung
bitte das Anmeldeformular verwenden.

Telefonische Anmeldungen sind **nicht möglich!**

Anmeldeschluss 07.04.2017!

Bezahlung muss bis zum 13.04.2017 erfolgen