

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 **25. Juli 2017** (5 x 1 Stunde)
dienstags, 21.00-22.00 Uhr
- Ausfalltermine:** ---
- Übungsleiterin:** Alisa Spahn, Übungsleiterin B Sport in der Prävention DTB
- Ort:** TVE-Sportsaal, Maybachstraße 14
- Teilnehmer:** 10 bis 20 Personen
- Kosten** 15,00 Euro Mitglieder
30,00 Euro Nichtmitglieder

Anmeldungen sind **ab dem 23. Juni 2017** möglich –
zur Anmeldung bitte das Anmeldeformular verwenden.
Telefonische Anmeldungen sind **nicht möglich!**