

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 **10. Januar 2017** (10 x 1 Stunde)
dienstags, 21.00-22.00 Uhr
- Ausfalltermine:** **27.02.2017 - Faschingsdienstag**
- 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 13.12.2016** möglich - zur Anmeldung bitte das Anmeldeformular verwenden.

Telefonische Anmeldungen sind **nicht möglich!**

Bezahlung erst in 2017 - zwischen dem 02.01. – 13.01.2017!