

## Intervall-Training und morgendliches Yoga

Eschersheim – H.I.I.T (High Intensity Interval Training) ist ein intensives Intervalltraining mit einem Mix aus Cardio- und Kraft-Elementen. In kurzer Zeit kann man sich dabei richtig auspowern und kommt ordentlich ins Schwitzen. H.I.I.T ist geprägt von knackigen Übungen in 20-Sekunden-Intervallen, bei denen der Puls in maximale Höhen schnell. Der TV Eschersheim bietet vom 6. Februar an immer montags von 7.30 bis 8.15 in seiner Halle an der Maybachstraße entsprechende Trainingseinheiten an.

Vom 10. Januar an gibt es zudem an acht Kurstagen immer

freitags von 7.30 bis 8.30 das Angebot „Early Bird Yogaflow“. Dahinter verbirgt sich ein harmonisierendes Zusammenspiel aus Atemübungen, Meditationen und mobilisierenden Asanas. Sie bringen Energien zum fließen, so dass man anschließend ausgeglichen und kraftvoll in den Tag starten kann. Mitglieder zahlen 20 Euro, Nicht-Mitglieder 85 Euro.

Anmeldeschluss für beide Angebote ist der 1. Februar. Alle weiteren Informationen gibt es auf der Webseite des Turnvereins unter [www.Turnverein-Eschersheim.de](http://www.Turnverein-Eschersheim.de), dort finden sich zudem die Anmeldeformulare. red

Presse 21.1.22