



**Neu!**

# Power dich fit...

## ...gegen den Herbstblues!

Nach einigen Probetrainings im Juli starten wir nun mit einem knackigen, 10-wöchigen Workout! Dieses verbindet Elemente aus zwei Kursformaten, die der Fitness-Szene in den letzten Jahren neue Impulse gegeben haben: **Deep Work und Tabata!**

**Deep Work** basiert auf dem Yin und Yang Prinzip, bei dem auf Phasen der Anspannung wieder Entspannung folgt. Wie schon der Name verrät, trainierst Du hier, wie kaum in einem anderen Training, Deine tiefe Muskulatur.

**Tabata** dagegen verbindet schweißtreibende Ausdauer- und Kraftübungen in kurzer Belastungsdauer. Und das Ganze bei der motivierenden, genau auf diese Formate zugeschnittenen Musik.

**Neugierig? Dann komm vorbei!**

**Ich freue mich auf Dich!**

## Kursbeginn

**08. September 2021**

bis vsl. Ende November 2021

## Mittwochs

**19.30 - 21.00 Uhr**

**Schulsporthalle Bendestorf  
Harmstorfer Weg 4**

### Mitglieder:

In der Jahresgebühr enthalten

### Nichtmitglieder:

10er Karte: 58 €, 5er Karte: 33 €

### Anmeldung erforderlich!

Kursleitung: *Beata Wiechert*

0163/8564966

*beata.wiechert@gmx.de*



**Sportverein Bendestorf  
von 1946 e.V.**

Mühlenbachweg 2 - 4  
21227 Bendestorf