



Neu!

Power dich fit...

...in den Frühling!

Es gibt keine Ausreden mehr ☺

Wir starten wieder mit einem knackigen, 90-minütigen 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!

Kursleitung: Beata Wiechert 0163/8564966

beata.wiechert@gmx.de

**Kursbeginn
02.03.2022***

**Mittwochs
19.30 - 21.00 Uhr**

**Schulsporthalle Bendestorf
Harmstorfer Weg 4**

Mitglieder:

In der Jahresgebühr enthalten

Nichtmitglieder:

10er Karte: 58 €, 5er Karte: 33 €

**Es gilt die Niedersächsische
Corona Verordnung*



**Sportverein Bendestorf
von 1946 e.V.**
Mühlenbachweg 2 - 4
21227 Bendestorf