

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 **22. Januar 2018** (5 x 1 Stunde) bis **26. Februar 2018**
montags, 21.00-22.00 Uhr

Ausfalltermine: 12.02.2018

Übungsleiterin: Alisa Spahn, Übungsleiterin B Sport in der Prävention DTB

Ort: TVE-Sportsaal, Maybachstraße 14

Teilnehmer: 8 bis 20 Personen

Kosten 15,00 Euro Mitglieder
30,00 Euro Nichtmitglieder

Sollten bis zum 05.01.2018 nicht genügend Teilnehmer angemeldet sein, entfällt der Kurs – nach dem 05.01.2018 werden keine weiteren Anmeldungen mehr berücksichtigt.

Anmeldungen sind ab Montag, dem 11.12.2017 möglich – zur Anmeldung bitte das Anmeldeformular verwenden. Telefonische Anmeldungen sind nicht möglich!

Anmeldeschluss: 05.01.2018

Bezahlung nur zwischen dem 01.01.2018 und 08.01.2018!