



Turnverein 1864 Donaueschingen e.V.

[www.tv-donaueschingen.de](http://www.tv-donaueschingen.de)

## Suchst Du eine sportliche Herausforderung?

Du bist motiviert und möchtest dir und deinem Körper etwas Gutes tun? Dann ist

# Power Workout – fit durch Intervalltraining

genau der richtige Kurs für dich!

**Ab 12. Januar 2022 von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr** erwartet dich ein effektives Ganzkörpertraining in der **Eichendorffhalle in Donaueschingen.**

Beim Intervalltraining werden Übungen in einem bestimmten Rhythmus durchgeführt und von Pausen unterbrochen. Dabei werden die Pausen so gestaltet, dass der Körper sich nicht komplett erholen kann, dadurch wird die Fettverbrennung und der Stoffwechsel angekurbelt und die Ausdauer verbessert.

Egal ob du schon länger Sport treibst oder ein kompletter Neuanfänger bist, in diesem Kurs ist für jeden etwas dabei!

Wenn Du Lust bekommen hast, dich in der Gruppe auszupeinern und deinen Körper in Form zu bringen, dann komm vorbei.

10 Einheiten Beitrag Mitglieder 28,00 €, Nichtmitglieder 55,00 €

Anmeldung über die Geschäftsstelle [tv-donau@gmx.de](mailto:tv-donau@gmx.de) oder Du kommst einfach zur ersten Trainingsstunde.



Ich freu mich auf dich. Deine Trainerin Tanja Münch-Dürl