



Tabata



Tabata mit Kerstin findet montags von 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr im Sportlerheim des NTSV in Nusse (Am Sportplatz 1) statt.

Es ist ein hochintensives Intervalltraining, das aus „8 circles“ besteht. Jeder dieser „8 circles“ dauert 4 Minuten und beinhaltet 2 Übungen, die abwechselnd im Intervall 20 Sekunden Anstrengung und 10 Sekunden Pause wiederholt werden.

Bei den Übungen handelt es sich um klassische Ausdauer-oder Kräftigungsübungen. Diese finden sowohl im Stehen, als auch auf einer Matte auf dem Boden statt.

Dein Interesse ist geweckt? Dann melde dich gerne!

Deine Ansprechpartnerin Henrike
freut sich auf deine
WhatsApp-Nachricht, SMS, E-Mail oder deinen Anruf!

0160 / 97943843 ♦ Henrike.Rowlin@gmx.de