

- Neu im Kursprogramm -

immer Freitags
2 Kurse
à 45 Minuten



Start:
11. Oktober

Rundum fit ins Wochenende

Anne, neu bei uns im Team (DOSB B-Lizenz und DTB Trainerlizenzen sowie diverse Zusatzqualifikationen) erwartet dich mit einer Mischung aus **Body-Weight-Training** (eigenes Körpergewicht), **Tabata** (kurze Intervalle) und **CrossFit** (Zirkel). Es ist ein abwechslungsreiches Intervalltraining, bei dem es abwechselnd Belastungs- und Ruhephasen gibt, kurz:

HIIT (High Intensity Interval Training)

Das Besondere an dem Kurs ist, dass jeder sein persönliches Level an Anstrengung und Intensität selber bestimmt und daher für **Männer & Frauen**, ganz unterschiedlichen Alters und körperlicher Fitness geeignet ist.

Wann? Freitags, 11.10. – 20.12.2019 (9 mal)

Uhrzeit? **Kurs 1: 11:00 – 11:45 / Kurs 2: 16:30 – 17:15 Uhr**

Wo? Dornstadt, Gymnastikraum in der Bühl-Turnhalle

Outfit? Sportkleidung und -schuhe, Handtuch, Getränk

Kosten? Mitglieder SFD: 22,50. Nichtmitglieder: 45,-- Euro.

Mindestteilnehmerzahl, daher bitte in der Geschäftsstelle anmelden: 07348/21511 oder info@sfd-dornstadt.de