

Exklusives Angebot für euren Verein, eure Mannschaft

Ihr sucht für eure Gruppe eine sportliche Abwechslung zum gewohnten Training ?
Dann haben wir genau das Richtige für euch:

Sichert euch Einzelstunden für ein intensives TABATA-Training.

Tabata ist eine Variante des Hochintensitäts-Intervalltrainings (HIIT). Beim Tabata wechseln sich 20 Sekunden hoher Belastung mit 10 Sekunden Pause in acht Runden ab. Eine Einheit dauert somit vier Minuten. Es basiert auf einer Studie aus dem Jahr 1996 von Professor Izumi Tabata mit olympischen Eisschnellläufern, die ihre Leistung durch Tabata enorm steigern konnten. Die kurzen intensiven Einheiten trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System. Sie verbessern die aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit beim Ausdauersport. Auch die Kraft und Muskulatur kann dabei im Laufe der Zeit gestärkt werden. Eine Grundfitness sollte hierfür jedoch vorhanden sein. Ihr werdet garantiert ins Schwitzen kommen !

Wann: Montags oder Donnerstags um 18:30 Uhr
(Ihr bestimmt wie oft ihr den Kurs buchen möchtet)

Wo: Casa Vitale , Siedenburg

Kapazität: max. 15 Personen pro Kurs

Kosten: 60,00€ /Stunde

Haben wir euer Interesse geweckt? Dann ruft an
oder schickt uns eine Email und wir besprechen
gemeinsam die Stundenbuchungen.



Eure Trainerin: Daria
Group-Fitness-Trainerin

Kontakt:

Gabi Kettelhake

Telefon: 04272-1886

Mobil: 01520-3619395

Web: casavitale-fitness.com

Mail: casa.vitale@ewetel.net

Adresse:

Casa Vitale

Bockhoper Straße 3

27254 Siedenburg