

# TABATA

Ab Freitag den **06.05.2022** bieten wir freitags von **17.00-17.45 Uhr** einen neuen **45-minütigen Kurs** in der **Grundschulturnhalle der Grundschule in Hützemert an.** Übungsleiterin ist **Frau Nina Berg.**

Tabata ist eine Variante des Hochintensitäts-Intervalltrainings (HIIT) beim Sport für Männer und Frauen. Beim Tabata wechseln sich 20 Sekunden hoher Belastung gefolgt von 10 Sekunden Pause ab. Das ganze bei motivierender Musik.

Der Schnupperkurs startet am **06.05.2022** und endet am **10.06.2022** (5 Einheiten da kein Training am 27.05.2022 und 10.06.2022) Anmeldung unter [turnen@huetzemerter-sv.de](mailto:turnen@huetzemerter-sv.de) oder 0160-94403987 (nur Whatsapp).

Ein Angebot der Abteilung Turnen und Breitensport des Hützemerter Sportverein 1951 e.V.

Mit freundlicher Unterstützung von

**DROLSHAGEN**  
MARKETING e.V.



Die Teilnahme ist im Schnupperkurs für Mitglieder oder Nichtmitglieder kostenlos. In weiteren Kursen fallen Kursgebühren an. Die 3G Regeln sind einzuhalten und müssen nachgewiesen werden.

**Bei Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems ist eine Teilnahme nicht möglich.**