



Immer montags 18.45-19.45



Tabata ist ein kurzes intensives Training, das deinen ganzen Körper strafft und definiert, ein Cardio-Intervall-Training, das deine Ausdauer verbessert, den Stoffwechsel erhöht und deine Fettverbrennung ankurbelt. Es ist ganz einfach, aber äußerst effektiv.

Die besten Ergebnisse in der kürzesten Zeit!

Wann: montags 18.45-19.45 Uhr

Wo: im Vereinshaus des TSV Sprötze Königstraße 25

Trainerin: Tatiana Kahle (Group Fitness Trainer)

Kontakt: tatiana.kahle@yahoo.de

Jeder  -lich willkommen, gerne Probetraining absolvieren



Print-sportlich.de Decorobject.com ernahrungsstudio.nestle.de