Schnell richtig fit werden - kein Problem mit dem **Intervalltraining im SV Wittenborn!**

Durch wechselnde Belastungs- und Erholungsphasen kommen wir in kurzer Zeit aus unserer Komfortzone. Einfache, aber intensive Cardio- und Kraft-Ausdauerübungen fordern den gesamten Körper, setzen neue Trainingsanreize, puschen das Herz-Kreislaufsystem und den Stoffwechsel (Nachbrenneffekt). Eine ideale Ergänzung auch zu anderen Sportarten, wie Fußball, Radfahren, Joggen usw..

Das Tolle: schon nach wenigen Wochen merken wir eine deutliche Verbesserung der Fitness und dafür braucht keiner teures Equipment, nicht viel Zeitaufwand und kein koordinatives Geschick.

Intervalltraining eignet sich für jedes Geschlecht, jedes Alter und jede Körperstatur!
(Bei Herzproblemen bitte vorab mit einem Arzt Rücksprache halten)

3 Schnupperstunden (kostenfrei auch für Nicht-Mitglieder.
Bitte vorher anmelden, da die Plätze begrenzt sind).

Schnuppertermine am 29.03., 05.04. und 12.04.2022 (jeweils dienstags)
von 18.30 – 19.15 Uhr im Sportlerheim

Bitte bringt eine eigene Sportmatte mit.

Anmeldungen bei Julia Büttner
Mobil: 0179- 7 93 79 69