

# Kursinfo- und Anmeldung

TV 1893 e.V. Nieder-Olm

Vereinsmanagement

info@tv-nieder-olm.de

## „Winter-Tabatas mit Steffi Winter“ Ran an den Winterspeck!

Tabata ist ein **intensives Intervall-Training!** Dieses bestehen aus drei Blöcken / Schwerpunkten zu je vier Stunden. In den ersten vier Einheiten wird vor allem der BAUCH (und Rücken) trainiert; die nächsten vier Stunden zielen vor allem auf BEINE und PO und in den letzten vier Stunden geht es primär um die ARME und die allgemeine KONDITION. Alle Stunden sind etwa gleich aufgebaut: Nach einem **Warm-up** setzt sich der **Hauptteil** der Sportstunde aus ca. **sechs Tabatas** zusammen (20 sec. Power und 10 sec. Pause, 8 Wiederholungen = 4 Minuten Power), wobei die ersten beiden Tabatas ein **Kraft-Ausdauer-Mix** sein werden und die darauffolgenden vier tabatas sich dem jeweiligen **Schwerpunkt** (Bauch / Beine und Po / Arme und Power) widmen. Danach gibt es noch ein intensives **Cooldown**.

### Kursanmeldung: **Winter-Tabatas mit Steffi**

Name: .....

Vorname: .....

Strasse.: ..... Nr.: .....

PLZ: ..... Ort: .....

Telefon: .....

Email: .....

Geburtsdatum: .....

TV-Mitglied: Ja  Nein



### Informationen:

Leitung:  
**Steffi Winter**  
(lizenzierte Übungsleiterin)

Beginn: Dienstag, 07.01.2020

Uhrzeit: 20.00 – 21.00 Uhr

Ort: HeinzKerzGymnastikhalle

Dauer: 12 Termine

Kosten:  
24 EUR für TV-Mitglieder  
96 EUR für Nichtmitglieder

Die Kursgebühr ist bis spätestens  
8 Tage vor Kursbeginn zu überweisen

**TV Nieder-Olm**  
BIC: MVBMD55  
IBAN: DE82 5519 0000 0023 7030 10

Betreff:  
Winter Tabatas  
und Name des/der Teilnehmers/in

**Hiermit erkenne ich mit meiner Anmeldung die verpflichtende Teilnahme an dem gewählten Kurs an.**

.....  
Datum, Unterschrift

Den ausgefüllten Bogen bitte an:  
TV Nieder-Olm, Claudia Schäffer, Ludwig-Eckes-Allee 6, 55268 Nieder-Olm  
oder per Mail an: info@tv-nieder-olm.de.