



TV Langendreer 1882

www.tv-langendreer.de



NEU!

„Body & Fit“ für alle interessierten Frauen

dienstags, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

**in der Turnhalle
der Michael-Ende-Schule
Somborner Str. 22, 44894 Bochum**

Ein Kräftigungsprogramm rund um Bauch-Beine-Po mit dem du deine Problemzonen sportlich auf den Pelz rückst.

Die Ziele von Body & Fit sind ganz klar:
flacher Bauch, straffe Beine und ein sportlich-kräftiger Po!

Ein schnelles, aber intensives Ausdauertraining!
Hast du schon mal was von HIIT gehört?

Trainingseinheiten aus dem Hochintensives Intervalltraining – kurz HIIT – bringen dich an deine körperlichen Grenzen und lassen auch überschüssiges Körperfett schmelzen. Bei der Trainingsmethode HIIT wechselt sich immer ein hochintensiver Aktiv-Slot mit moderaten Phasen bzw. Pausen ab.

Bei HIIT verbrennst du deutlich mehr Körperfett als beim moderaten Fitnesstraining in derselben Zeitspanne. Die Übungen bringen deinen Körper an seine Grenzen, wo er überdurchschnittlich viel Sauerstoff braucht und so den Stoffwechsel kräftig anregt. Das wirkt sich mittelfristig positiv auf den Körperfettanteil aus.

HIIT bringt Action und Belastung pur – und dich garantiert an deine Grenzen.

Beim HIIT lautet das Motto: Je härter desto besser. Im Unterschied zum niedrig-intensiven Training wird beim HIIT nicht der wöchentliche Trainingsumfang erhöht, sondern die Intensität pro Workout. Der Benefit von HIIT liegt vor allem an dem kurzen, höchstintensiven aber mindestens genauso effektiven Training. Besonders Sportler, welche bereits ein bestimmtes Leistungsniveau aufweisen profitieren davon.

**Informationen und Kontakt:
Simone 0176 21480123**