

Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein:	SV Blau-Weiß Binningen 1921 e. V.
Ansprechperson:	Benedict Scherf
E-Mail:	info@svbinningen.de
Telefon / mobil	

Bewegungsangebot 1

Tabata - Fitness für alle (Teil 1)

Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining und wird überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht als Belastung durchgeführt.

Der schnelle Wechsel von enormer Belastung zur kurzen Pause kurbelt die Fettverbrennung in Kürze an und sorgt für eine Stärkung der tieferliegenden Muskeln.

Unter Anleitung unserer lizenzierten Fitnesstrainerin bringen wir die Kursteilnehmer in einem abwechslungsreichen Kurs gebunden aus Kraft, Ausdauer, Koordination und vor allem Spaß in der Gruppe zum Schwitzen.

Dabei ist das sportliche Niveau völlig irrelevant. Egal ob man männlich, weiblich, jung, alt, sportlich oder weniger sportlich ist, mit der eigenen Intensität bestimmt man selbst, wie weit man geht.

21.08.2024 18:45-20:15

28.08.2024 18:45-20:15

04.09.2024 18:45-20:15

Josef-Ternes-Sportplatz

56754 Binningen