



<https://biz.li/4ydl>

NEUER HIIT/TABATA-KURS BEIM LEHRTER SV

Veröffentlicht am 05.03.2025 um 11:47 von Redaktion AltkreisBlitz

Nach dem erfolgreichen Schnupperkurs im Februar

bietet der Lehrter SV nun einen festen HIIT/Tabata-Kurs an. Tabata ist eine spezielle Form des Hochintensitäts-Intervalltrainings (HIIT), bei der sich intensive Belastungsphasen mit kurzen Pausen abwechseln. Diese Trainingsmethode stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit und fördert den Muskelaufbau.

Der Kurs läuft vom 15. März bis 5. Juli 2025 und findet samstags von 11 bis 12 Uhr im MZR I, Feldstraße 29 in Lehrte, statt. Die 15 Einheiten werden von Übungsleiter Kemal Yildizdag geleitet. Teilnehmen können sowohl Mitglieder als auch Nicht-Mitglieder des LSV. Die Kursgebühr beträgt 49 Euro für Mitglieder und 84 Euro für Nicht-Mitglieder.

Interessierte können sich online unter app.lehrtersv.de/#/home/event_detail/420 oder per Mail an dalteberg@lehrtersv.de anmelden.