



# **Auch Kurstrainer machen mal Urlaub 😊**

## **Aufgrund dessen finden folgende Kurse leider nicht statt:**

**Sunday Special:** Sonntag, 18.08. um 10.00 Uhr

**Dance Mix:** Sonntag, 18.08. & 25.08. um 11.00 Uhr

**Sling & Bauchkiller:** Montag, 19.08. um 18.45 Uhr

Im kompletten **August und September** findet Montagabend  
**kein Body Art** um 20.00 Uhr statt.

Ab 30.7. – 3.9. 2019 findet am **Dienstagabend kein Fit Box statt!**

Als Alternative zur Fit Box Stunde bietet Enrico **von 19.00 – 20.00 Uhr**  
ein **Tabata-Workout** für euch an.

**Was ist Tabata?**

„**Tabata**“ ist ein **hochintensives Intervalltraining** und damit eine Variante des **HIIT-Trainings**.

- Die ideale Kraft-Ausdauer methode mit Fettverbrennungsgarantie -

Pro Runde schaltest du 20 Sekunden auf Maximalbelastung, machst 10 Sekunden Pause und wiederholst diesen Ablauf 8-mal.

Danke für Euer Verständnis!