

## **Neuer TVU – Fitnesskurs (Intervalltraining)**

Lichtenfels. Intervalltraining ist eine Trainingsmethodik im Sport, die durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen gekennzeichnet ist. Dadurch werden eine schnelle Fettverbrennung und eine Verbesserung der Ausdauer erzielt. Im Anschluss findet ein Kräftigungs- und Entspannungsteil statt. Der Kurs ist besonders für sportinteressierte, fitte Menschen im Alter von 16-35 Jahren die Spaß an Bewegung haben, angedacht.

Der neue Kurs, der 8 Stunden beinhaltet beginnt am Dienstag, 24. März von 18.30 bis 20.00 Uhr in der Sporthalle des TV Unterwallenstadt unter der Leitung von Übungsleiterin Katharina Lips.

Anmeldungen unter [katharina-lips@web.de](mailto:katharina-lips@web.de) . (Anmeldeschluss 17. März 2020 – begrenzte Plätze).