



<https://biz.li/30p0>

NEUES ANGEBOT BEIM LEHRTER SPORTVEREIN: TABATA- SCHNUPPERKURS

Veröffentlicht am 07.01.2025 um 11:54 von Redaktion AltkreisBlitz

Der Lehrter Sportverein startet ins neue Jahr mit einem besonderen Angebot für alle Sportbegeisterten. Am Sonnabend, 1. Februar 2025, wird ein kostenfreier Schnupperkurs für Tabata, eine Form des Hochintensitäts-Intervalltrainings (HIIT), angeboten. Tabata ist bekannt für seinen Wechsel aus intensiven Belastungsphasen und kurzen Pausen. Dieses Training stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern verbessert auch die aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit. Langfristig trägt es dazu bei, die Muskulatur und Kraft zu stärken, was es zu einer effektiven Trainingsform macht. Der Schnupperkurs findet von 12 bis 13 Uhr im Mehrzweckraum I (MZR I) des Lehrter SV, Feldstraße 29 in Lehrte, statt. Er richtet sich sowohl an Mitglieder als auch an Nicht-Mitglieder und wird von Übungsleiter Kemal Yildizdag geleitet. Interessierte können sich bis zum 26. Januar 2025 per Mail an info@lehrtersv.de anmelden. Das Angebot ist kostenfrei und bietet eine ideale Gelegenheit, Tabata auszuprobieren und einen Einstieg in diese sportliche Herausforderung zu finden.