



TABATA

das optimale Fitness-Training

FÜR DICH

*Einladung zum
kostenlosen
Schnuppertraining*

www.gymnastikverein-grimma.de

info@gvgrimma.de

Einladung zum



kostenlosen Schnuppertraining

*Du möchtest dich auspowern, fitter werden
und dabei Spaß in der Gruppe haben?*

Dann komm zu uns!

TABATA ist ein effektives Intervalltraining mit kurzen Belastungs- und Erholungsphasen. Die Übungen sind abwechslungsreich, trainieren gezielt die Muskulatur und können an unterschiedliche Fitnesslevel angepasst werden.

Das erwartet dich:

- kurze Einführung in TABATA
- Kennenlernen der wirkungsvollsten Übungen
- gemeinsames TABATA - Training zum Ausprobieren
 - optimales Dehnungstraining und Cool Down
- Zeit für Feedback, Austausch & weiterführende Info's

Dauer ca. 2 Stunden, kostenlos & unverbindlich

***Samstag, 10. Oktober 2026
9.00 - 11.00 Uhr
Turnhalle der OS Grimma
am Wallgraben***

Komm in Sportkleidung vorbei, probier es aus, lern uns kennen & bring Trinkflasche & Gymnastikmatte mit.
Wir freuen uns auf dich!

Voranmeldung ist erwünscht unter:
**www.gymnastikverein-grimma.de
info@gvgrimma.de**