

Fatburner

Sanfte, ausdauernde und regelmäßige Bewegung hilft, den **Stoffwechsel** in **Schwung** zu **bringen**. Mit jedem Gramm Muskulatur **wird auch mehr Fett verbrannt**. Nach etwa 25 Minuten ausdauernder Bewegung beginnt der Körper, an seine Reserven zu gehen. Außerdem läuft der Stoffwechsel noch nach dem Sport auf Hochtouren.

Kursbeginn: 12.09.2022 (11 Einheiten)

Wann: Montag, 18.00 – 19.00 Uhr

Übungsleiterin: Sabine Schlegel, Prävention Gesundheit

Treffpunkt: Bästenhardt-Turnhalle

Anmeldung/Info: Sabine Schlegel – Mail: sab.schlegel@web.de - sowie über das TVB-Webportal auf der Homepage oder in der App

Preis: Mitglieder 16,50 Euro, Nichtmitglieder 60,50 Euro