

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: 09.09.2024 (12 Einheiten)

Wann: Montag, 18:00 – 19:00 Uhr

Übungsleiterin: Sabine Schlegel, Prävention Gesundheit

Treffpunkt: Bästenhardt-Turnhalle

Anmeldung/Info: Sabine Schlegel – 07473-9579811 (ab 14.00 Uhr) - sowie über das TVB-Webportal auf der Homepage oder in der App

Preis: Mitglieder 18 Euro, Nichtmitglieder 66 Euro