



## Artemis Power-Fitness mit Tabata

**8 Abende - 16. Januar 2018 bis 6. März 2018**

Treppen hoch- oder der Straßenbahn hinterherlaufen, ohne hinterher wie eine Dampflok zu schnaufen. Winterspeck gar nicht erst ansetzen. Haltung und Beweglichkeit ganz positiv spüren. Sich so richtig fit und kraftvoll fühlen. Habt Ihr Lust?

Dann lasst uns lospoweren! Das Tabata Training ist für Frauen jeden Alters und jeder Fitnessstufe geeignet und ist eine besonders intensive Art des Cardio-Intervalltrainings. Und so funktioniert: Nach vorheriger Mobilisierung von Koordination, Muskulatur und Beweglichkeit beginnt Tabata mit 20 Sekunden maximaler Körperbelastung, gefolgt von zehn Sekunden Pause und das insgesamt acht mal. Wir erhöhen die Anzahl der Durchgänge im Laufe des Kurses.

Diese vier Minuten Tabata haben einen enormen Nachbrenneffekt: der Stoffwechsel wird für die nächsten 12-24 Stunden stark beschleunigt und das führt zu einem bis zu 30% erhöhten Energieumsatz. Das Training stärkt außerdem unser Herz- Kreislaufsystem, die Gesundheit steht hier also im Vordergrund.

Die Kursleiterin, Marion Kinzig, ist seit 25 Jahren begeisterte Läuferin und Fitness- Praktikerin und besitzt die Fitness-Trainerinnen B-Lizenz. Seit 2016 ist sie außerdem als Turniertänzerin aktiv.

**Wann:** Dienstags, 16. Januar – 6. März 2018, von 19:00 – 20:30 Uhr

**Wo:** Adlerflychtstraße 24  
60318 Frankfurt am Main

**Kurs Gebühr:** Artemis-Mitfrauen\* 80€ pro Person  
Nicht-Vereinsfrauen\* 120€ pro Person

**Anmeldung:** Als angemeldet gilt, wer sich unter [kurse@artemis-sport.de](mailto:kurse@artemis-sport.de) **per E-Mail angemeldet** (bitte folgende Daten mitteilen: Kurstitel, Name, Email-Adresse, Telefonnummer) **und den Teilnahmebeitrag auf folgendes Konto überwiesen hat:**

Artemis-Sport Frankfurt e.V.  
IBAN: DE34 5001 0060 0077 3366 02  
BIC: PBNKDEFF  
Verwendungszweck: Tabata

Die Reihenfolge der Zahlungseingänge entscheidet über die Anmeldung.

**Anmeldefrist: 9. Januar 2018**

**Mitzubringen:** Sportkleidung, Fitnessmatte falls vorhanden