



TSV Olching 1920 e.V. · Postfach 1171 · 82133 Olching

Save the Date:

ab **Mittwoch, 04. Oktober 2017**
starten wir mit einem neuen
Trainingsangebot für Erwachsene

HIIT – High Intensity Interval Training

Inhalt des angebotenen Trainings:

- Training mit Eigenkörpergewicht, keine Hanteln, keine Gewichte
- Ganzheitliches Training (Cardio, Oberkörper, Bauch, Beine, Po, Arme, Ausdauer, mit ganz viel Spaß)
- Kombination aus sehr kurzen und intensiven Belastungen
- ordentliches Aufwärmen, entspannter Cool-Down
- in nur 30 Minuten Training maximaler Effekt
- in kurzer Zeit an Belastungsgrenzen gehen
- Leistungssteigerung, Muskelaufbau, Fettverbrennung
- für Anfänger und Fortgeschrittene

Wann und Wo?

- Mittwoch ab dem 04. Oktober 2017
- Gruppe 1 von 18:00 – 18:45
- Gruppe 2 von 18:45 – 19:30
- Halle Heckenstraße Spiegelraum

Anmeldung

- Bitte unbedingt vorab für eine der beiden Gruppen anmelden, es ist nur eine beschränkte Teilnehmerzahl möglich
- Anmeldung über gs@tsv-olching.de oder den Kontaktbereich auf www.tsv-olching.de

TSV Olching 1920 e.V.

Postfach 1171
82133 Olching

Geschäftsstelle

Johann-G.-Gutenberg-Str. 1
82140 Olching
Telefon +49 (8142) 66 93 22
Telefax +49 (8142) 66 93 22
E-Mail gs@tsv-olching.de
Parteiverkehr:
Montag und Mittwoch
08:00 bis 11:00 Uhr

Vereinsregister

München VR 40118

Gesetzliche Vertreter

Alexandra Nigl (Präsidentin)
Jürgen Hein (Vizepräsident)
Robert Gutschale (Vizepräs)

Bankverbindung

Sparkasse Fürstenfeldbruck
BLZ 700 530 70
Konto-Nr. 1 96 35 45
IBAN DE527005307000019
BIC BYLADEM1FFB