

HOCHSCHULSPORT

Tabatacircle

Zeit: Montag 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Zentrum für Athletik
Am Kavalleriesand 47, 63295 Darmstadt

Fit in 4 Minuten! Das Tabata Konzept verlangt dir alles ab und ist aufgrund seiner Intensität die ultimative Fettschmelze. Durch hochintensive Intervallübungen wird die Fettverbrennung enorm angeregt und auch der Muskelaufbau und die Muskeldefinition kommen nicht zu kurz. Probiere es aus und du erlebst die härtesten 4 Minuten deines Sportlerlebens!

Der Mitgliedsbeitrag beträgt für Studierende/ Bedienstete der h_da, die im Rahmen des Hochschulsports in der Boxhalle trainieren, 10 Euro pro Woche. Der monatliche Beitrag beinhaltet alle Kurse sowie Nutzung des Kraftsportbereiches. Diese ermäßigten Mitgliedspreise können nur bei Vorlage des aktuellen Studierendenausweises der h_da bzw. eines Dienstausweises gewährt werden.

Eine Buchung ist auch noch im Verlauf des Semesters möglich.

Kosten: 10.- €/ Woche
Kursleiter: Christian Bugge

Anmeldung direkt vor Ort:

Boxing-Rhein-Main GmbH, Am Kavalleriesand 47, 64295 Darmstadt,
Tel.: 06151/3689987 Mail: [buggeboxing\(at\)googlemail.com](mailto:buggeboxing@googlemail.com)