



H.I.I.T. – Training Hochintensives Intervalltraining

Hier finden Sie das ultimative Ausdauer-Training mit Fatburner-Effekt.

Das HIIT besteht aus Intervallen kurzer aber intensiver Übungen, die von weniger intensiven Übungseinheiten oder Trainingspausen unterbrochen werden.

Das ideale Training für eine verbesserte Herz-Lungen-Funktion mit Fettverbrennungsgarantie.

Die einzelnen Übungen können individuell auf das Leistungslevel der Teilnehmer angepasst werden und bestehen aus unterschiedlichen Körpergewichtsübungen. Jede Kurseinheit schließt zum „cool-down“ mit verschiedenen Dehn- und Entspannungsübungen ab.

Kursangebot für Frauen und Männer:

Dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr ab 04.10.2022

Mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr ab 05.10.2022

Kursgebühr: 150 € (10 x 60 Minuten)

Kursleitung: Lucas Schütz, Fitnessökonom u. Gesundheitsmanager