



High Intensiv Intervall Training

Du möchtest dich mal richtig auspowern? - Dann komm ins HIIT!

HIIT ist eine Form des Intervalltrainings in welchem gezielt die Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System trainiert werden. Durch kurze und sich abwechselnde Intervalle der Belastung und Erholung wird der Fettstoffwechsel angeregt und der Muskelaufbau gefördert. Auch der mentale Gewinn kommt nicht zu kurz, denn am Ende zählt dein Durchhaltevermögen auf ein für dich angepasstes Level

Zielgruppe	Einsteiger-/Wiedereinsteigerkurs; Männer & Frauen ohne wesentliche Einschränkungen
Kursbeginn	Mittwoch, 01.06.2022 von 18:30 bis 19:15 Uhr
Kursdauer	8 Kurseinheiten (begrenzte Teilnehmeranzahl)
Kursgebühren	40 € für nicht Vereinsmitglieder
Kursleiter	Michelle Golla / 0172 5803281

Weitere Informationen zum Verein oder zum Kurs sowie eine Anmeldung gerne über das Kontaktformular auf unserer Webseite, direkt via Mail: kontakt@aktivfit-badrappenau.de oder telefonisch unter: 07268/919206.