

# 6 Wochen-Workout

Ab 30.08.2021 – 04.10.2021

Immer Montags  
von 18:15 Uhr – 19:00 Uhr



## HIIT Training

( High-Intensiv-Intervall-Training)

### Was ist HIIT?

HIIT ist ein Trainingsansatz, bei dem sich hochintensive Phasen mit mehreren Ruhephasen abwechseln. Dadurch wird der Stoffwechsel angeregt, sowie die Sauerstoffaufnahme gesteigert.

### **Gebühren**

einmalig

**35,- €**

HIIT funktioniert. Aber nur, wenn du bereit bist, dich zu quälen, zu schwitzen und alles zu geben. Wenn du nicht an dein Limit gehst, dann machst du es nicht richtig.

**Melde dich bei mir , ich freu mich über jede Einladung.**

**Mega fette Grüße euer Coach Easy**