

HIIT- Training

(High-Intensiv-Intervall-Training)

5- Wochen Block

Ab 05.01.2023 - 02.02.2023

immer Donnerstag's

von 18:30 Uhr - 19:15 Uhr

online über Zoom

(inkl. Videoaufnahme)

Was versteht man unter HIIT-Training?

HIIT steht für **hochintensives Intervalltraining**. Dabei wechseln sich kurze, sehr anstrengende Trainingseinheiten und Erholungsphasen in schneller Folge ab. So soll in vergleichsweise kurzer Trainingszeit ein deutlicher gesundheitlicher und die Fitness-steigernder Effekt erzielt werden.

35,- €

Du willst dabei sein ? dann melde dich bei mir!!

Tel: 0160/90112591

Insta: easy.i.fitnesstrainerin

Homepage: www.informbrocher.com