

HIIT-Workout

Bei HIIT handelt es sich um ein Intervalltraining, welches ein effektives Ganzkörpertraining mit intensiven Sprungübungen, funktionellen Kraftübungen und lockeren Cardio-Elementen ist. Kraftübungen für alle Muskelgruppen wechseln sich ab mit Übungen für hohe Fettverbrennung und Stoffwechsel-Aktivierung. So verbesserst du gleichzeitig deine Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit.

Zielgruppe

Für Alle, die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessern möchten und die sportliche Herausforderung lieben.

Wo wird trainiert?

Turnhalle Perg, Jahnstraße 2

Wann geht's los?

Kurs 1: Montag, 09.12.2019 von 18:00 bis 19:00 Uhr

Kurs 2: Montag, 09.12.2019 von 19:00 bis 20:00 Uhr

Kurs 3: Mittwoch, 11.12.2019 von 19:45 bis 20:45 Uhr

(Bei der Anmeldung bitte den gewünschten Kurs angeben)

Wer trainiert?

Mag. Claudia Wahlmüller

Was kostet der Spaß?

Für 10 Kurseinheiten zahlst du nur

wenn du Mitglied bist: € 40,00

10 + 1 gratis

wenn du kein Mitglied bist: € 60,00

Wir freuen uns auf dich!

Anmeldung unter

fitness@turnvereinperg.at

06764404766