

!!!Neu – HIIT – Neu!!!



HIIT-Training ist ein hoch intensives Intervall Training, welches seinem Namen alle Ehre macht. Es ist zeitsparend und intensiv.

Das HIIT-Training fördert das Herz-Kreislaufsystem, regt den Stoffwechsel an und führt zu einem sehr hohen Kalorienverbrauch in kurzer Zeit.

Beim HIIT-Training wechseln sich Belastungsphasen von meist 20-60 sec. mit kurzen aktiven Erholungsphasen von 10-30 sec. ab. HIIT ist das perfekte Training für Alle, die sich beim Sport richtig auspowern wollen.

Kursleitung: Lisa Scheinast

Diplomierte Gesundheits- und Personaltrainerin

Schnupperstunde am Dienstag, den 21. November 2023

von 18:30 bis 19:30 Uhr für Jugendliche (ab 16 Jahre) und Erwachsene

geplanter Kurs startet im Jahr 2024

Wo: in der Eringer Turnhalle, am Steighügel 2

Anmeldung und Infos unter ☎ 08573 / 9698525 oder 0162 – 35 19 146

✉ funsport.ering@gmail.com