

NEU ab März 2024

Hochintensives Intervalltraining (HIIT)

Dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr (TuS-Halle)

Du bringst dich gerne an deine körperlichen Grenzen? Dann bist du hier genau richtig. Dich erwartet eine Kombination aus Kraft- und Ausdauerübungen im Zeitintervall, ohne komplizierte Schrittfolgen.

Das HIIT vereint viele positive Effekte anderer Sportarten. Aufgrund des überdurchschnittlichen Sauerstoffverbrauchs deines Körpers während des Trainings wird der Stoffwechsel kräftig angeregt und deine Fettverbrennung maximiert, deine Ausdauer wird gesteigert und durch Kraftübungen mit deinem eigenen Körpergewicht Muskelmasse aufgebaut.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Jedes Geschlecht ist herzlich willkommen. Eine körperliche Grundfitness darf gerne mitgebracht werden, grundsätzlich lässt sich die Intensität der Übungen aber individuell an das eigene Leistungsniveau anpassen.

Du möchtest gemeinsam mit mir und anderen schwitzen? Dann freue ich mich über deine Anmeldung per Email.

Sportliche Grüße

Scarlett Frers

Kontakt: scarlett.frers@web.de