

HIIT

Hiit ist ein Hochintensitäts-Intervalltraining beim Sport. Die kurzen intensiven Einheiten trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System. Sie verbessern die aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit beim Ausdauersport. Auch die Kraft und die Muskulatur wird dabei im Laufe der Zeit gestärkt.

Preise:	Für aktive Mitglieder 3€ pro Einheit	Für Nichtmitglieder 6€ pro Einheit
Termin:	Dienstag, 19:00-20:00 Uhr	
Ort:	Gymnastikraum Sportheim	
Leitung:	Alina Fischer	

2025/2*

15.04.2025
29.04.2025
06.05.2025
13.05.2025
20.05.2025
27.05.2025
03.06.2025
17.06.2025
24.06.2025
01.07.2025

*Termine können variieren



Anmeldung unter:
www.tsvberghuelen.de/turnen/kursanmeldung-1/