

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	

2024/1*

16.01.2024
23.01.2024
30.01.2024
06.02.2024
20.02.2024
27.02.2024
05.03.2024
12.03.2024
19.03.2024
26.03.2024

*Termine können variieren



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