

Kraft-Ausdauer-Intervalltraining

Du wolltest schon immer wissen, was es mit HIIT, Intervalltraining und Tabata auf sich hat? Dann bist du hier genau richtig!

In diesem Kurs setzen wir uns mit unserem gesamten Körper auseinander. Vor allem mit unserer Cardio-Fitness und der Ausdauer, indem wir in unterschiedlichen Intervallen und Herzfrequenzen trainieren. Natürlich kommt die Kräftigung unserer Muskulatur durch gezielte Übungen ebenfalls nicht zu kurz. Zudem dürft Ihr Euch zum Ende der Stunde auf Dehnübungen freuen, die Eure Beweglichkeit verbessern. So hat dieser Kurs einen ganzheitlichen Ansatz und unser Körper wird dahingehend gestärkt, dass wir unsere Fitness erhalten oder sogar steigern können.

8 Kurseinheiten

Teilnehmerzahl: min. 6 - max. 12

Kursgebühr: 90,- € (Zirkelkunden: 80,- €)

Jeweils **Donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr**

Beginn: 17.10.2024 / Ende: 05.12.2024

Kursleitung: Janina Haug (DHfPG)