

6 Wochen-Workout

Ab 30.08.2021 – 04.10.2021

Immer Montags
von 18:15 Uhr – 19:00 Uhr



HIIT Training

(High-Intensiv-Intervall-Training)

Was ist HIIT?

HIIT ist ein Trainingsansatz, bei dem sich hochintensive Phasen mit mehreren Ruhephasen abwechseln. Dadurch wird der Stoffwechsel angeregt, sowie die Sauerstoffaufnahme gesteigert.

Gebühren

einmalig

35,- €

HIIT funktioniert. Aber nur, wenn du bereit bist, dich zu quälen, zu schwitzen und alles zu geben. Wenn du nicht an dein Limit gehst, dann machst du es nicht richtig.

Melde dich bei mir , ich freu mich über jede Einladung.

Mega fette Grüße euer Coach Easy