



HIIT - Intervall-Training meets BodyART

Kraftvoll, beweglich, ausgeglichen sein



Lust auf Schwitzen und Entspannung?

In diesem 75-minütigen Kurs kombinieren wir intensives Intervalltraining (HIIT) mit fließenden BodyART-Übungen – für einen ganzheitlichen Ausgleich zum Büroalltag.

Aufbau der Trainingseinheit: 30 Minuten **Intervalltraining**, dynamisch und aktivierend - für mehr Kraft und ein starkes Herz-Kreislauf-System, 45 Minuten **BodyART** – funktionale Bewegungen, bewusste Atmung, Mobilität und innere Balance. Ideal für alle, die viel sitzen, ihren Körper stärken und gleichzeitig Verspannungen lösen wollen. Effekt: Mehr Energie, bessere Haltung, klare Gedanken.

Die Trainingseinheit ist sowohl für Anfänger als auch für Geübte geeignet, weil verschiedene Intensitätsstufen während des Trainings angeboten werden.

- Kursdauer: 75 Minuten
- Tag: montags
- Uhrzeit: 16.30
- Treffpunkt: Balancepunkt
- Leitung: Falk Lukas
- Teilnehmerzahl: maximal 12 Personen (Kurs kommt ab sechs Personen zustande)
- Die Anmeldefrist zum Kurs endet 3 Tage vor Kursbeginn.

