



HIIT - Intervall-Training



Lust auf Schwitzen ☺ und Abwechslung?

Intervall-Training wird auch als modernes HIIT-Training (Hochintensives Intervall-Training) bezeichnet. Es handelt sich um eine KRAFT-AUSDAUER-Trainingsmethode, bei der ein Trainingsprogramm stufenweise so durchgeführt wird, dass die einzelnen Übungen in einem bestimmten Rhythmus, (z. B. ca. 30-45 Sekunden Belastung) von kürzeren, aktiven „Entspannungspausen“ (z. B. 15-20 Sekunden lockeres Gehen) unterbrochen werden. Dauer der intensiven Trainingseinheit beträgt ca. 30-45 Minuten.

Mit diversen Zusatzgeräten wie STEP, kleine und große Bälle, Oszillationsstäbe, Hanteln, Pilates-Rollen, Circles, Aero-Steps, Jumper, Tubes, Pads, Steps, Blackroll wird das Herz-Kreislauf-System und die gesamte Muskulatur beansprucht. Die letzten 20-30 Minuten verbringen wir auf der Matte mit Kräftigung, Dehnung und Entspannung. Das Intervall-Training ist sowohl für Anfänger als auch für Geübte geeignet, weil verschiedene Intensitätsstufen während des Trainings angeboten werden.

- Kursdauer: 60 Minuten
- Tag: mittwochs
- Uhrzeit: 16.30
- Treffpunkt: Balancepunkt
- Leitung: Violetta Schuba
- Teilnehmerzahl: maximal 12 Personen (Kurs kommt ab acht Personen zustande)
- Die Anmeldefrist zum Kurs endet 3 Tage vor Kursbeginn.

