



## 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 Sekunden lockeres Gehen) unterbrochen werden. Dauer der intensiven Trainingseinheit beträgt ca. 30 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
- **Treffpunkt:** Balancepunkt
- **Leitung:** Violetta Schuba mit Balancepunkt-Team
- **Teilnehmerzahl:** maximal 12 Personen (Kurs kommt ab acht Personen zustande)
- **Die Anmeldefrist zum Kurs endet 3 Tage vor Kursbeginn.**

