

Bodystyling

Erlebe die sportliche Herausforderung

HIIT-Workout

Bei HIIT handelt es sich um ein Intervalltraining, welches ein effektives Ganzkörpertraining mit intensiven Sprungübungen, funktionellen Kraftübungen und lockeren Cardio-Elementen ist. Kraftübungen für alle Muskelgruppen wechseln sich ab mit Übungen für hohe Fettverbrennung und Stoffwechsel-Aktivierung. So verbesserst du gleichzeitig deine Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit.

Zielgruppe

Für Alle, die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessern möchten und die sportliche Herausforderung lieben.

Wo wird trainiert?

Turnhalle Perg, Jahnstraße 2

Wann geht's los?

Am Montag, 25.03.2019 von 18:00 bis 19:00 Uhr und von 19:00 bis 20:00 Uhr
und Mittwoch 27.03.2019 von 19:45 bis 20:45 Uhr.
(Bei Schönwetter draußen am Faustballplatz)

Wer trainiert?

Mag. Claudia Windischbauer

Was kostet der Spaß?

Für 10 Kurseinheiten zahlst du nur

10 + 1 gratis!

wenn du Mitglied bist: € 40,00

wenn du kein Mitglied bist: € 60,00

und 1 Kurseinheit schenken wir dir!

Wir freuen uns auf dich!

Anmeldung unter
fitness@turnvereinperg.at
0676 4404766