

# HIIT

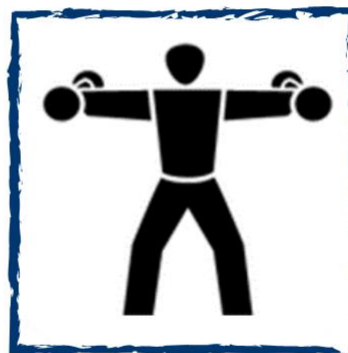
Hiit ist ein Hochintensitäts-Intervalltraining beim Sport. Die kurzen intensiven Einheiten trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System. Sie verbessern die aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit beim Ausdauersport. Auch die Kraft und die Muskulatur wird dabei im Laufe der Zeit gestärkt.

<b>Preise:</b>	Für aktive Mitglieder 3€ pro Einheit	Für Nichtmitglieder 6€ pro Einheit
<b>Termin:</b>	Dienstag, 19:00-20:00 Uhr	
<b>Ort:</b>	Gymnastikraum Sportheim	
<b>Leitung:</b>	Alina Fischer	

## 2024/2\*

16.04.2024  
23.04.2024  
30.04.2024  
07.05.2024  
14.05.2024  
21.05.2024  
28.05.2024  
11.06.2024  
18.06.2024  
25.06.2024

\*Termine können variieren



Anmeldung unter:  
[www.tsvberghuelen.de/turnen/kursanmeldung-1/](http://www.tsvberghuelen.de/turnen/kursanmeldung-1/)