

Breakletics® - HIIT the Beat – Kurs 3

Werde fitter und beweglicher als je zuvor mit Breakletics Hiit the Beat, der perfekten Mischung aus funktionalen Übungen, effektivem HIIT-Training und mitreißenden Beats! Bei den einfach zu erlernenden, abwechslungsreichen Übungen und der motivierenden Musik merkst du gar nicht wie Du Deine Fitness, Beweglichkeit und Koordination mit jedem Schritt verbesserst!

Das Beste: Du musst keiner komplizierten Choreographie folgen und kannst ohne Vorkenntnisse mitmachen. Die Übungen kommen in verschiedenen Abstufungen für JEDES Fitness Level und sind leicht verständlich. Versprochen!

Kursbeginn: 14.09.2022 (12 Einheiten)

Wann: Mittwoch, 18.45 – 19.45 Uhr

Treffpunkt: Jugendhaus „M“ – Ofterdinger Str. 4

Übungsleiterin: Manuela Merkle, Hiit the Beat Trainerin, Physiotherapeutin

Anmeldung/Info: Manuela Merkle 07473 / 9541402, manumerkle@web.de
sowie über das TVB-Webportal auf der Homepage oder in der App

Preis: Mitglieder 18 Euro, Nichtmitglieder 66 Euro