

## Breakletics® - HIIT the Beat – Kurs 4

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, 19.45 – 20.45 Uhr

Treffpunkt: Jugendhaus „M“ – Ofterdinger Str. 4

Übungsleiterin: Manuela Merkle, Hiit the Beat Trainerin, Physiotherapeutin

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

Preis: Mitglieder 18 Euro, Nichtmitglieder 66 Euro