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 HII-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:	19.04.2023 (11 Einheiten)
Wann:	Mittwoch, 18.15 – 19.15 Uhr
Treffpunkt:	Bästenhardt-Turnhalle
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 16,50 Euro, Nichtmitglieder 60,50 Euro