

## Breakletics® - HIIT the Beat – Kurs 1



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: 09.04.2024 (11 Einheiten)

Wann: Dienstag, 19.30 – 20.30 Uhr

Der Kurs findet online über Zoom statt. Zugangslink nach der Anmeldung von der Kursleiterin

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 16,50 Euro, Nichtmitglieder 60,50 Euro