

HIIT the Beat® – Kurs 1



Werde **fitter und beweglicher** als je zuvor mit 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 sind leicht verständlich und kommen in verschiedenen Abstufungen – somit ist **für JEDES Fitness Level** etwas dabei. Versprochen!

Kursbeginn: 10.09.2024 (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 sowie über das TVB-Webportal auf der Homepage oder in der App

Preis: Mitglieder 16,50 Euro, Nichtmitglieder 60,50 Euro