

HIIT the Beat® – Kurs 4



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

Kursbeginn: 16.01.2026 (9 Einheiten)

Wann: Freitag, 08:45 – 09:45 Uhr

Treffpunkt: MeTraVit Bad Seba – Halle 2

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 22,50 Euro, Nichtmitglieder 58,50 Euro

