

# ERWACHSENE

## FUNCTIONAL HIIT

**DIENSTAGS, 19.30-20.30 IM VEREINSHAUS**

**HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING  
KOMBINIERT MIT DEN VORTEILEN DES  
FUNCTIONAL TRAININGS**

Functional goes HIIT. Das bedeutet: Kurze, intensive Intervalle mit und ohne Hilfsmittel, ergänzt um klassische Functional Training Elemente wie Battle Rope, Slam Balls oder resistance bands.

...spielerisches Aufwärmen in der Gruppe

...intervallbasierter Hauptteil anpassbar auf das eigene Fitnesslevel

...integriert Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination



**WEITERE INFOS BEI VIVIEN:  
VIVIEN.HAGEMANNPS@GMAIL.COM  
0176 - 84 30 65 95**

