

High Intensity Intervall Training



- Kursbeschreibung:** Hoch intensives Intervall-Training ist eine effektive Methode, Fett zu verbrennen und Muskeln aufzubauen. Das permanente Wechselspiel aus Belastungsspitzen und kurzen Erholungszyklen bringt Action pur und dich bestimmt an deine Grenzen! Und das Beste daran, der Nachbrenneffekt, der durch die ultraharte Trainingseinheit ausgelöst wird, verbrennt auch noch Stunden danach Energie in deinem Körper!
- Termine:** **Start: Donnerstag, 14.10.2021 (10 Einheiten)**
18.00 – 19.00 Uhr
- ONLINE:** *ZOOM-Link wird noch bekanntgegeben*
- Kosten:** **ONLINE-PACKAGE-PREIS (€ 50,00 für 4 Kurse/Woche – HIIT, 2x Yoga, Urban Dance Styles)**
- Sonstiges:** Voraussetzungen: **Spaß an der Bewegung!**
Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen
Ausrüstung: sportliche Kleidung
- Info & Anmeldung:** **Anmeldung bis 07.10.2021**
Ansprechpartnerin: Marion Siller
E-Mail: m.siller@fh-kaernten.at
Trainerin: Johanna Dütsch

*Voraussetzung für die Teilnahme ist die kostenfreie Mitgliedschaft beim Verein FH Kärnten Sport
www.fh-kaernten.at/fileadmin/user_upload/Mitgliedschaft_Einverständniserklärung.pdf

High Intensity Interval Training



Course description:

Highly intensive interval training is an effective way to burn fat and build muscle. The permanent interplay of peak loads and short recovery cycles brings pure action and will definitely push you to your limits! And best of all, the afterburning effect, which is triggered by the ultra-hard training session, continues to burn energy in your body for hours afterwards!

Time:

Start: Thursday, 14.10.2021 (10 units)
6.00 – 7.00 p.m.

ONLINE:

ZOOM link to be announced

Costs:

ONLINE-PACKAGE-PRICE (€ 50,00 for 4 courses/week - HIIT, 2x Yoga und Urban Dance Styles)

Others:

Requirements: **Fun with movement!**
Number of participants: min. 5
Equipment: sportswear (eventual exercise mat)

Info & Registration:

Registration until 07.10.2021
Contact: Marion Siller
E-Mail: m.siller@fh-kaernten.at
Trainer: Johanna Dütsch

*Prerequisite for the participation is the free of charge membership in the FH Kärnten Sport Club
www.fh-kaernten.at/fileadminser_upload/Mitgliedschaft_Einverständniserklärung.pdf