

HIIT TRAINING

HIIT Training für Junge und Junggebliebene!

HIIT ist ein HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING. Eine Kombination aus Kraft, Ausdauer und Koordination. Die Muskeln, Herz- Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel werden maximal belastet.

Das Training ist abwechslungsreich und anders. Es ist kurz, intensiv und effizient.