



Let's HIIT it!

Hoch Intensives Intervall Training



HIIT ist schnell, intensiv und verbrennt so viele Kalorien wie kein anderes Workout. Doch warum genau ist diese Trainingsmethode so effektiv? Wenn du wissen möchtest, wie ein **HIIT** Workout abläuft und welche Prozesse es im Körper auslöst, dann erfährst du es bei mir!

Anmeldung unter:
Sascha Zimmermann
Handy: +43 664 5451457
Email: sascha.zimmermann@gmx.net

Beginn: jeden Donnerstag
Uhrzeit: 18:30 – 19:45

Wo: Treff.Max
Molkereistraße 6
4690 Schwanenstadt

Kosten für 8 Einheiten:
ÖTB Schwanenstadt Mitglieder **50€**
Externe Personen **80€**

Einstieg jederzeit möglich!
Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

