



HIIT

High Intensity interval Training

Ziele und Inhalte:

Du möchtest fitter werden, dich gesünder fühlen und funktionelle Kraft aufbauen. Das Functional Training ist perfekt für dich, egal ob Du ganz neu startest oder deine Fitness verbessern willst. Der Fokus liegt auf einem High Intensity Interval Training (HIIT), kombiniert mit funktionellen Übungen zur Steigerung von Ausdauer, Kraft, Mobilität, Koordination, Stabilität und Flexibilität. Das abwechslungsreiche Training fordert den ganzen Körper, bringt dein Herz-Kreislauf-System auf Touren und verbessert gleichzeitig deine gesamte Beweglichkeit.

Beginn Kurs 1: Freitag, 09.01.2026

Beginn Kurs 2: Freitag, 24.04.2026

**Kurstage: Freitag, 19.00 bis 20.00 Uhr
easyFit, Niederwiesenstraße 36**

Leitung: Silke Rothmund

**Preis: 80.- € / Kurs, 10 Termine
30.- € / Kurs, 10 Termine
(für Mitglieder des Turnvereins)**

**Anmeldung: Online unter www.tvvillingen.de oder in
Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408**