
FIT IN DEN SOMMER

MIT DEM OUTDOOR-HIIT TRAINING



über die Union Naarn

mit Trainerin Katharina Freinschlag

Welche Effekte hat ein Hiit-Training:

In regelmäßigen Abständen absolviert und mit ausreichend Regenerationsphasen dazwischen, vereint HIIT viele positive Effekte anderer Sportarten:

- Maximierung der Fettverbrennung
- Steigerung der Ausdauer
- Aufbau von Muskelmasse

Bei HIIT verbrennst du deutlich mehr Körperfett als beim moderaten Fitnessstraining in derselben Zeitspanne.

Die Übungen bringen deinen Körper an seine Grenzen, wo er überdurchschnittlich viel Sauerstoff verbraucht. So wird der Stoffwechsel kräftig angeregt.

Wer also lieber kürzer trainiert und bereit ist, dabei Vollgas zu geben, ist hier richtig.

WANN: Beginn - Mittwoch 26.04.2023 - 28.06.2023 (10 EH)

WO: Auf der Wiese hinter der Hauptschule in Naarn (gleich wie im letzten Jahr)

KOSTEN: EUR 69,00 inkl.. – Für Mitglieder der Union Naarn: EUR 65,00 inkl.

ANMELDUNG unter folgender Nummer: 0664/1240383 Katharina Freinschlag

EIN WEITERER WICHTIGER VORTEIL:

Die Trainingsintensität beim HIIT wird dich an deine körperlichen Grenzen bringen und dafür brauchst du Biss. Beweist du diese Disziplin, wirst du auch in anderen Lebensbereichen davon profitieren und deine Ziele besser erreichen. Nach einem so intensiven Training darfst du stolz auf dich sein und kannst deinen Alltag mit breiterer Brust bestreiten. Dein Körper schüttet außerdem nach dem Power-Workout Glückshormone aus und du wirst dich rundum gut, wacher, fitter und motivierter fühlen als vorher – selbst wenn deine Muskeln brennen.