

# GODESBERGER TURNVEREIN 1888 e.V.



## High Intensity Interval Training (HIIT)

HIIT ist – wie der Name schon verrät - eine hochintensive Trainingsmethode, in der ihr euren Körper an seine Grenzen bringt, und die sich aufgrund ihrer Effektivität immer größerer Beliebtheit erfreut!

Nach dem gemeinsamen Aufwärmen geht es mit dem eigentlichen Training los. Bei HIIT wechseln sich intensive Belastungsphasen mit Erholungsphasen ab. In den Belastungsphasen wird der Körper durch hochintensive Ausdauer- und Kraftübungen an seine Grenzen gebracht. Anschließend ist in der Erholungsphase kurz Zeit zum Durchatmen und Krafttanken für die nächste Übung. Den Abschluss bildet ein Cool-Down.

Durch HIIT wird sowohl eure Kraft als auch Ausdauer verbessert und euer Herz-Kreislauf-System trainiert. Zudem wird euer Stoffwechsel kräftig angekurbelt, selbst Stunden nach dem Training! Der Kurs ist geeignet für die Altersgruppe 20 – 40 Jahre.

Fordere dich selbst im neuen Jahr heraus und werde fitter, stärker und beweglicher!

<b>Termine:</b>	<b>montags, 18:30 – 19:30 Uhr</b>		
<b>Kursdauer:</b>	<b>08.01. – 18.03.2024 (10 Wochen, außer am 12.02.2024)</b>		
<b>Ort:</b>	<b>Turnhalle Bodelschwingschule, Am Woltersweiher 10</b>		
<b>Kursgebühr:</b>	<b>Mitglieder:</b>	<b>2,00 €/Einheit</b>	
	<b>Gastmitglieder:</b>	<b>5,00 €/Einheit</b>	
<b>Leitung:</b>	<b>Martina Reece</b>		

Bitt eigene Matte und ein Handtuch mitbringen!

### Anmeldung und Information:

☎: 0228-9 35 94 17 (Di., Mi. 9:00-13:00 Uhr, Do. 16:00-18:00 Uhr)

💻: [orgasport@godesberger-tv-1888.de](mailto:orgasport@godesberger-tv-1888.de)

Kurse kommen nur bei ausreichender Teilnehmerzahl zustande. Eine Probestunde ist jederzeit möglich.