

!Gratis Schnuppertraining am 09. Oktober! im Kickbox Center Pischelsdorf (ehm. Fitness Center Tina)

30 Minuten

18:30 bis 19:00
jeden Dienstag

HIIT



Workout

ab 09. Oktober
Kickbox Center Pischelsdorf
(ehem. Fitness Studio Tina)

High Intensity Interval Training (HIIT) ist eine Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit langsamen Regenerationsphasen besteht. HIIT ist ein kurzes und leistungsforderndes Trainingssystem, das aber mit seiner Intensität noch bessere Ergebnisse erzielen kann, als ein langes und monotones Cardio-Training. Studien belegen, dass der Körperfettabbau sowie die allgemeine Ausdauerleistung mit einem HIIT-Training schon in 15-20 Minuten Einheiten gesteigert werden kann, was einem 60 minütigen langem Ausdauertraining entspricht.

Bodyweight-Training

19:00 bis 20:00
jeden Dienstag

FIT durch den Winter!



Gesund & Vital

ab 09. Oktober
Kickbox Center Pischelsdorf
(ehem. Fitness Studio Tina)

Ein Rundum-Fitnessprogramm für Kraft, Ausdauer, Herzkreislauf sowie zur Stärkung der Körpermitte (Rumpfstabilität) ... ideal zur Vorbereitung auf die kommende Ski- & Snowboardsaison und um dich fit und gesund durch den Winter zubringen.

Es werden Übungen aus unterschiedlichen Fitnessselementen wie Bodyshaping, Core Training sowie Übungen angelehnt an Kickbox/Tae Bo, X-Fit aber auch Zenshin und Mobilisationsübungen gezielt miteinander kombiniert.

Kurskosten 10 Einheiten:

HIIT	€ 35,-	*€ 25,-
Fit durch den Winter	€ 70,-	*€ 50,-
Kombi (HIIT & FDDW)	€ 100,-	*€ 70,-

Infos & Anmeldung: office@kulmx.at oder 0664 133 48 46

Kursleiter: Dipl. Fitness Trainer Matthias WILHELM BSc, MA

*ermäßigter Preis für KulmX-Mitglieder

Die Kurse starten ab 09. Oktober und werden ab einer MindestteilnehmerInnenzahl von 6 Personen abgehalten.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Einstieg zu den Kursen jederzeit möglich.

