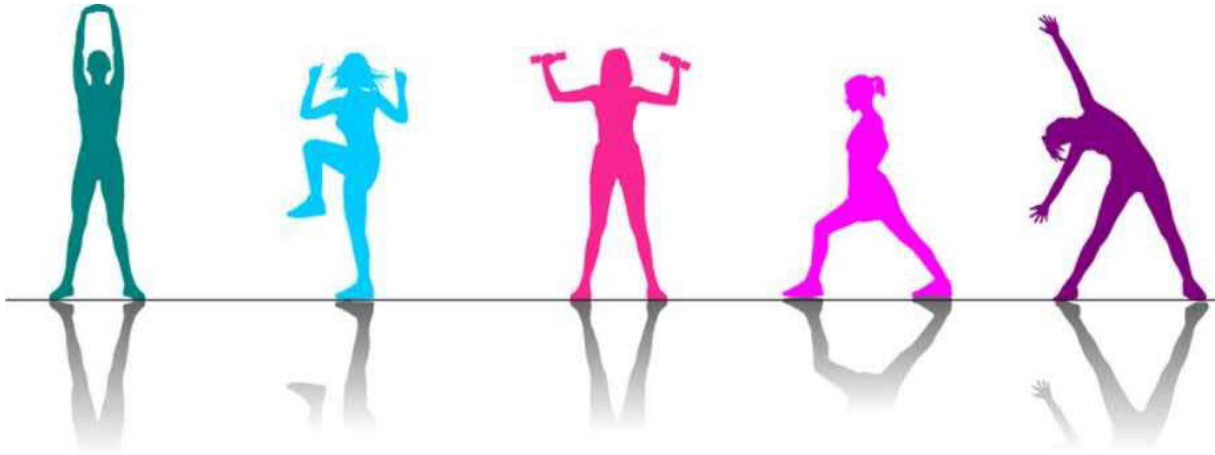


Fitness und Gesundheit mit TVL - Outdoor Fit

vergleichbar mit HIIT (Hochintensives Intervalltraining)



Hinter HIIT steckt eine einfache Idee: Ein Training ist effektiver, wenn es nicht stets im gleichen mittleren Belastungsbereich stattfindet, sondern zwischen starker Anstrengung und Erholung wechselt. Kurze, intensive Trainingseinheiten, die sich mit Erholungsphasen niedriger Intensität abwechseln. Für ein Training werden verschiedene Bewegungsformen und Übungen mit Musik genutzt.

Das Programm wird monatlich mit anderen Schwerpunkten geändert.

Ideen der TeilnehmerInnen werden gerne angenommen und mit eingebaut.

Ziel sind die Verbesserung der Gesundheit, Kreativität, Ausdauer und Belastung bis an die Grenzen... und natürlich Spaß 😊

Wann:

Sonntags von 10:00 bis 11:00 Uhr

Wo:

Zum Warndtstadion, 66333 Völklingen-Ludweiler

Was ihr benötigt:

Sportbekleidung, Sportschuhe und eine Fitnessmatte

Für wen eignet sich Outdoor Fit:

Prinzipiell kann jeder Sporttreibende teilnehmen und seine Leistung verbessern.