

## **HIIT als Immunbooster – Inkl. HIITup! Masterclass**

1/2 täglich 17:00 - 20:00 Uhr

### **ZOOM QUICK WORKSHOP**

High Intensity Intervall Training ist die perfekte Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining. Das Training regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv an, dadurch kommt auch das Immunsystem richtig in Schwung. Dieser Quick-Workshop bietet dir frische Theorie mit den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft zum Thema Workout, HIIT und dein Immunstem. Darüber hinaus gibt es eine HIITup! Masterclass gespickt mit neuen, dynamischen HIIT-Übungen für deine HIIT-Classes.

### **Voraussetzungen**

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?

Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

### **Kosten**

Teilnahmegebühr incl. Handout und Teilnahmebestätigung für die ZOOM QUICK WORKSHOPS: € 70,- zzgl. MwSt.

Alle 3 ZOOM QUICK WORKSHOPS -

HIIT als Immunbooster

Ernährung als Immunbooster

Meridian Aktivierung als Immunsbooster

- sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 20,- netto.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung aller 3 QUICK WORKSHOPS: € 190,- zzgl. MwSt.

### **Termin(e)**

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.