

HIITup! - High Intensity Interval Training

1tägig

HIITup! lautet die neuste Formel.

Wir präsentieren ein einzigartiges Konzept für die Gruppe: Ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker! Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. Kurz, knackig und intensiv, dadurch und durch die Abwechslung und Vielfältigkeit der einzelnen Übungen verfliegt die Trainingszeit im Nu!

Voraussetzungen

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

Beschreibung

Inhaltlich beleuchten wir das Thema „HIIT“ von allen Seiten: Was ist der Grundgedanke des High Intensity Intervall Trainings und was können wir mit dieser Art des Trainings erreichen?

Welche Rolle spielen dabei unsere Kraftmaschinen, die Muskeln?

Wir bringen Sie auf den spannenden, neuesten Stand der Wissenschaft und erarbeiten die Unterschiede zwischen herkömmlichen Trainingsmethoden und dem HIIT.

In der Praxis stellen wir Ihnen unsere Idee zur Umsetzung vor: „HIITup!“. Innerhalb von 30 Minuten wechseln sich hochintensive Intervalle und Erholungsphasen ab. Die Musik gibt dabei treibend – und ganz selbstverständlich – die Zeiten vor.

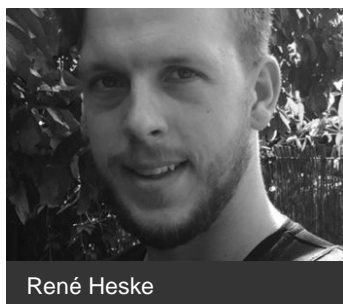
Wir präsentieren 2 komplette „HIIT up!“ Stundenbilder. Anhand eines Praxisskriptes werden diese Stundenbilder detailliert analysiert. Durch das Erstellen von neuen Übungen, oder auch Übungsvariationen, werden Ideen für weitere Stundenbilder gegeben.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat € 175.- zzgl. MwSt.

In den Ausbildungskosten ist die CD „HIITup!“ inbegriffen!

Presenter



Termin(e)

in in Deutschland

HU19 - 1 **HIITup! - High Intensity Interval Training**
30.03.2019 in Fürth / Nürnberg / Sportpark Nordwest

HU19 - 4 **HIITup! - High Intensity Interval Training**
18.05.2019 in Landshut / München / Fit Plus

HU19 - 3 **HIITup! - High Intensity Interval Training**
29.06.2019 in Regensburg / Die Insel

HU19 - 2 **HIITup! - High Intensity Interval Training**
05.10.2019 in Freising / München / aktivHaus

HU19 - 5 **HIITup! - High Intensity Interval Training**
23.11.2019 in Nürnberg / Nürnberg

in in Österreich

HU19 - 6 **HIITup! - High Intensity Interval Training**
28.09.2019 in Wien / MaXX Sportcenter