

HIITup! Update

1tägig

Das HIITup! Update bietet viele neue Ideen, Übungen und Sequenzen, damit neue Inspiration! Vielfältige Übungskombinationen und neue Stundenbilder bringen Abwechslung in Ihre HIITup! Stunden. Es erwartet Sie jede Menge intensive Praxis und viel Spaß an diesem Workshop-Tag.

Voraussetzungen

Ein absolvierter HIITup! Basis-Workshop.

Beschreibung

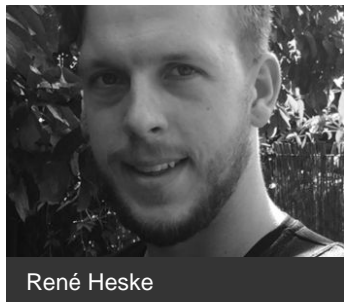
Inhalte des Tagesworkshops:

- Viele neue Ideen, Übungen und Sequenzen.
- Jede Menge Praxis und neue Stundenbilder.
- Weiterführende theoretische Hintergründe (Laktat, Regeneration etc.)

Kosten

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

Presenter



Termin(e)

in in Deutschland

HIUP19 - 1 **HIITup! Update**

04.05.2019 in Freising / München / aktivHaus

HIUP19 - 2 **HIITup! Update**

21.09.2019 in Landshut / München / Fit Plus