Kursangebote für Mitglieder im Fitnessbereich des Aktivcenters

Titel/Name des Angebots	**<u>HIT (funktionales Intervalltraining)</u>**
Kurzbeschreibung des Angebots Was wird im Rahmen dieses Angebots konkret gemacht mit welchem Ziel?	Funktionales Intervalltraining (HIT) ist ein hochintensives Training mit eigenem Körpergewicht, ohne Zusatzgewichte. Durch mehrere aufeinanderfolgende Intervalle wird die Belastungs- und Erholungsphase kurz und der Puls durch die schnellen Übungswechsel hoch gehalten, die Fettverbrennung wird angeregt und die Kraftausdauer trainiert. Dadurch wird in kurzer Zeit ein effektives Training absolviert. Die Übungen variieren dabei pro Kurs, die Zeit der Intervalle ist vorgegeben.
Zielgruppe An wen richtet sich das Angebot?	Der Kurs richtet sich an alle, die etwas Fett abbauen möchten, ihre Kraftausdauer in einer Gruppe trainieren möchten und Spaß an Bewegung zur Musik haben.
Zeit Wann ist das Angebot geplant?	Dienstags, 18.30 bis 19.30
Ort Wo findet das Angebot statt?	Kursraum im Aktivcenter
Hinweise Was ist für die Teilnehmenden zu beachten?	**Voraussetzung** für eine Kursteilnahme ist, dass keine Verletzungen, akute Infektionen oder größere körperliche Einschränkungen vorliegen. Das Herz-Kreislauf-System wird hier stark gefordert. Bitte ein eigenes Handtuch und etwas zu trinken mitbringen!