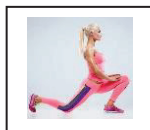


" HIT

Kurzzeit-

**HIIT "**

Hochintensitäts-Intervall-Training

Mit kurzen, intensiven, Intervall-Trainingsübungen zu schnellem Muskelaufbau und Stärkung des Herz-Kreislaufsystems!

Das Intervall-Training stellt eine sehr zeiteffiziente und effektive Trainingsmethode dar.



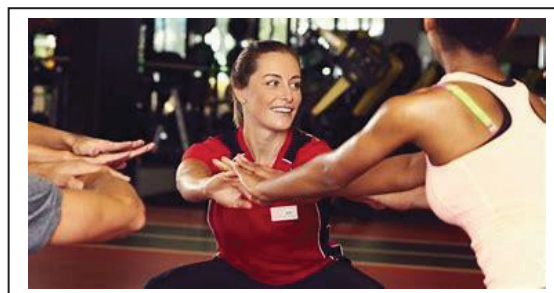
Einfach reinschnuppern und erste Erfahrungen sammeln!!

Kursinhalte:

- Einführung in die Trainingsmethode
- Erlernen der Übungen
- Coaching

Wertigkeit:

- Kräftigung der Muskulatur
- Verbesserung der Koordinationsfähigkeit
- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit



In Verbindung mit einer bewussten Ernährung, ist **HIT** das derzeit angesagteste Fitnessstraining!

Trainerin:**Daniela Ripperger**, Fitnesstrainerin**Zielgruppe:**

interessierte Frauen, Junge LandFrauen

Termine:Freitag, **15. Mai 2020****Beginn/Ende:****19:00** Uhr bis 20:30 Uhr**Ort:****Haus der Landwirtschaft,**
Otto-Lilienthal-Straße 4, 55232 Alzey**Kursgebühr:****18, -- €** für **Mitglieder** / 22,-- € Nichtmitglieder

Bitte bequeme Freizeit- oder Sportkleidung tragen!

**Infos / Anmeldung:****bis spätestens 08.05.2020**

- in der Landesgeschäftsstelle in Alzey

Fon: 06731 / 9510-7500

Fax: 06731 / 9510-7510

E-Mail: anmeldungen@landfrauen-rheinhausen.de