

## H.I.I.T. – High Intensiv Intervall Training

beim ESV München-Ost e.V.

<b>Kurs:</b>	<b>14.01. bis 25.03.2019 (10 x)</b>
<b>Zeit:</b>	<b>Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	<b>Berg-am-Laim-Schule, Berg-am-Laim-Str. 142, 81673 München</b>
<b>Übungsleiterin:</b>	<b>Heike Piduch, Sportlehrerin/Crosshaus Faszientrainerin</b>
<b>Kursgebühren:</b>	<b>Da der Kurs im Rahmen des Projektes „(M)ein Stadtteil bewegt sich“ Berg am Laim stattfindet, ist er für alle Teilnehmer <u>kostenlos</u>, wenn Sie mindestens an 80 % des Kurses (= mindestens 8 Kursstunden) teilnehmen, ansonsten müssen Sie die Kursgebühr bezahlen. Die Kursgebühren betragen für Nichtmitglieder 80,00 Euro und für Mitglieder 15,00 Euro.</b>



In dieser Stunde optimieren Sie Ihre Kraft, Kraftausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Balance. Ausdauersportler die endlich etwas für ihre Kraft tun wollen, Kraftsportler die etwas mehr für ihre Kondition machen wollen, aber auch Personen, die ihre allgemeine Fitness optimieren wollen, sind hier genau richtig.

In unserem funktionellen Intervalltraining verwenden wir hauptsächlich das eigene Körpergewicht. Wir kräftigen unseren Bauch, trainieren die Körperstabilität und legen großen Wert auf die Kraftausdauer.

Was erwartet Sie in diesem Kursformat?

Unser Warm Up bereitet Muskeln, Sehnen und Gelenke auf die bevorstehende Belastung vor. Im Hauptteil des Trainings werden die Übungen genau vorgemacht, die Hintergründe erklärt und zusammen trainiert. Dabei wird entweder mit Zeit oder der Anzahl von Wiederholungen gearbeitet. Das Ziel dieses Ganzkörperworkouts ist nicht die totale Erschöpfung sondern ein kleiner „Trainingskick“, der die Weiterentwicklung Ihrer Fitness begünstigt. Abschließend rundet ein gezieltes Dehn- und Mobilitätsprogramm die Einheit ab.

Einen Ruhetag nach dem Training sollten Sie einschieben, um der Muskulatur die notwendige Regenerationszeit zu geben.

Dieses Training ist geeignet für gesunde Wiedereinsteiger als auch für Leute mit einer guten Grundfitness.

**Der Kurs findet nur statt, wenn mindestens 8 Personen teilnehmen und ist auf max. 15 Teilnehmer beschränkt!**

### Info und Anmeldung:

ESV-Geschäftsstelle, Baumkirchner Str. 57, 81673 München

Mo., Mi. 09.00-12.00 Uhr und Mi. 16.00-18.00 Uhr

Tel.: 4310654 / Fax 6882062

E-Mail: [esv.muenchen.ost@t-online.de](mailto:esv.muenchen.ost@t-online.de)

Homepage: [www.esv-muenchen-ost.de](http://www.esv-muenchen-ost.de)

21.12.2018

