



VfL – Kursangebot



HIIT-Training (10erKurs in den Wintermonaten)

High Intensity Interval Training Dieser Kurs ist für Frauen und Männer aller Fitnesslevels geeignet. In kurzen, intensiven Belastungsphasen wechseln sich kraftvolle Übungen mit aktiven Erholungszeiten ab. Das Training kombiniert Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination und bringt den ganzen Körper effektiv ins Schwitzen.

Termin

genaue Termine auf Anfrage	

Ansprechpartner

- **Linda** – Rückfragen: 0171/9896024

Hinweis: Änderungen (z. B. Ferien/Feiertage) werden auf der Homepage bekanntgegeben.

VfL • [Wittelshofener Straße 39, 91725 Eching] • [+49 1704805770] • [[E-Mail](#)] • [www.vfl-ehingen.de]