

## Training: HILIT

24.10.2023 | 10:00 – 10:45 Uhr | digital

### Intensives Workout?

„HILIT“ – High Intensity Low Impact. Intensive Ausdauerphasen und funktionelle Kräftigungsübungen kombiniert in einem gelenkschonenden, Ganzkörperworkout mit dem eigenen Körpergewicht. HILIT ist für Sporteinsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

### Bereit für HILIT!

Falls du Probleme mit Muskeln, Gelenken oder Knochen hast, hilft HILIT ebenfalls. Bei den Low-Impact-Übungen belastest du deine Gelenke nicht so sehr. Als Cardio-Elemente wählen wir einfach „stoßfreie“ Übungen aus, wie z.B. Squats, Lunges oder Kicks.

Gesundheitspartner:

