

## HIIT YOGA - Ganzheitliches Workout

1/2 täglich 17:00 - 20:00 Uhr

### ZOOM QUICK WORKSHOP

Erkunde erstmals die Welt des HIIT YOGA oder erweitere deine HY-Stunden um viele frische Ideen! Unser ZOOM QUICK WORKSHOP bietet nicht nur einen ersten Einblick, sondern vertieft auch dein Verständnis für ganzheitliches Training.

Erlebe die Synergie zweier hochwirksamer Trainingsmethoden! Basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen sind Yoga und HIIT unverzichtbare Ansätze, um den Körper optimal zu stärken und gesund zu erhalten.

Yoga bringt Körper und Geist in Einklang, fördert Beweglichkeit und Kraft. HIIT hingegen maximiert seine Effektivität und körperliche Auswirkungen. In der heutigen Zeit sind sie als vereintes Konzept ein unschlagbares Power-Duo.

Yoga für die Groupfitness! Jetzt anmelden und online mit dabei sein!

### Voraussetzungen

Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich, aber von Vorteil.

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?

Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

### Kosten

Teilnahmegebühr incl. Handout und Teilnahmebestätigung für die ZOOM QUICK WORKSHOPS: € 75,- zzgl. MwSt.

Beide ZOOM QUICK WORKSHOPS -

HIIT YOGA und CROSS YOGA

- sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 21,- netto.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung beider QUICK WORKSHOPS: € 129,- zzgl. MwSt.

### Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.