



Fit mit HIIT (High Intensity Intervall Training)

Du hast schon eine gewisse Grundfitness und Squats, Planks und Burpees sind keine Fremdwörter für dich? Du möchtest deine Muskeln stärken, deine Kondition verbessern, ins Schwitzen kommen und dabei in motivierter Runde zu guter Musik auch noch Spaß haben!? Dann bist du beim HIIT genau richtig! Mithilfe des eigenen Körpergewichts trainieren wir alle Muskelgruppen!

Das Training ist für jedes Alter (ab 16) geeignet und richtet sich an Damen und Herren. Bei gutem Wetter findet das Training Outdoor im Schulgarten statt.

Bei ausreichend Interessenten wird auch ein HIIT Kurs für Einsteiger angeboten!

Fit mit HIIT:

immer mittwochs ab 22.4.2026 (ganzjährig)

Ausnahmen: KW 21 Montag 18.05 statt 20.05 & KW 22 Dienstag 26.05 statt 27.05

im Turnsaal der Volksschule Rainbach, bei gutem Wetter im Schulgarten

Kurs 1: 18.30 – 20.00 Uhr

Mitzubringen: eigene Turnmatte (wenn möglich), was zu trinken, optional Hanteln

Kurskosten inkl. Saalbenutzungsgebühr (BITTE genau mitnehmen)::

- Sportvereinmitglieder: 30€ für 10 Einheiten
- Nicht-Sportvereinmitglieder: 40€ für 10 Einheiten

Kursleitung:

Susanne Überegger

Anmeldungen per SMS oder WhatsApp unter 0650/84 04581

WICHTIG FÜR ALLE KURSE – WICHTIG FÜR ALLE KURSE - WICHTIG FÜR ALLE KURSE – WICHTIG FÜR ALLE KURSE

Aktuelle Änderungen (zB: Kursausfälle, ... werden immer sofort auf der Homepage der Sportunion Rainbach veröffentlicht. Die Trainer sind nicht dazu verpflichtet einen Kursentfall persönlich bei allen Teilnehmern abzusagen! **Bitte regelmäßig SELBST informieren.**