

## HIIT-Training

Intensives und funktionelles Ganzkörpertraining mit kurzen Belastungs- und aktiven Erholungsphasen. Durch die Kombination von Kraft-, Ausdauer- und Core-Übungen werden Fitness, Stabilität, Koordination und Leistungsfähigkeit gezielt verbessert.

**Geeignet für:** Alle Fitnesslevels

**Schwerpunkte:** Kraft, Ausdauer, Core-Stabilität, Koordination und Bewegungsqualität

**Vorteile:** Stoffwechselaktivierung, Fettverbrennung, funktionelle Kraft und mehr Leistungsfähigkeit im Alltag

<b>Wo:</b>	MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training, Kurse) Zürcherstrasse 170, 8640 Rapperswil, im unteren Stock
<b>Datum:</b>	wöchentlich
<b>Zeit:</b>	<b>Montag, 12:00 – 13:00 Uhr</b>
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich
<b>Kosten:</b>	Einzelstunde MedAction Mitglied CHF 20 Einzelstunde nicht Mitglied CHF 25 Kostenlose Probestunde
<b>Teilnehmer:</b>	Für alle Level: Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – du bist willkommen.
<b>Mitnehmen:</b>	Bequeme Kleider, deine Matte (falls du magst), oder du nimmst eine vor Ort.

### Kursleitung, Anmeldung und Infos:

Makfire Demolli  
055 505 21 21  
rapperswil@medaction.ch

