

# HIIT

## High Intensive Intervall Training



Hochintensives Intervalltraining, kurz HIIT, bringt Dich an Deine Grenzen und lässt das Körperfett nur so schmelzen. In diesem Kurs werden die Muskeln trainiert und Kalorien verbrannt und das mit ganz viel Spaß. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringe zum Kurs eine eigene Matte mit.

Wann? 7. November bis 5. Dezember 2024 (5 Termine) jeweils um 17:45 Uhr

Der Kurs kostet komplett (alle Termine) 45€. Eine Anmeldung ist über <https://rebeccawittkamp.de/neuigkeiten-und-aktuelles/> möglich.

Für Mitglieder des Studios sowie Urban Sports Mitglieder ist der Kurs kostenfrei über die Buchungsapp buchbar.

Ort? Kita Storchennest, Kapellenstr. 4, 50226 Frechen

Wir freuen uns auf DICH  
Tanja & Rebecca

Rebeccas Studio  
Breite Str. 28a  
50226 Frechen  
0157-516 45 403

[rebeccasstudio@rebeccawittkamp.de](mailto:rebeccasstudio@rebeccawittkamp.de)  
[www.rebeccawittkamp.de](http://www.rebeccawittkamp.de)



**Rebeccas Studio**  
Deine sportliche Auszeit