

# HIIT

---

<b>Leitung</b>	Elisabeth Eberle
<b>Tag / Zeit</b>	Montag oder Donnerstag 12.05 Uhr bis 12.50 Uhr
<b>Dauer</b>	45 Minuten
<b>Ort</b>	Sporthalle
<b>Teilnehmer*innen</b>	Mindestens 14

Aus dem Englischen übersetzt - Hochintensives Intervalltraining ist eine Trainingsmethode, wobei sich immer ein hochintensiver Aktiv-Slot mit moderaten Phasen bzw. aktiven Pausen abwechseln. Wir werden hier vor allem mit Eigengewicht arbeiten und je nach Jahreszeit an verschiedenen Orten in und um das Schulhaus trainieren. Viele Schweißstropfen sind garantiert!

**Besonderes:** Hängt von der Durchführbarkeit des Freifachs Basketball und den Anmeldezahlen ab.

