



**TAEKWONDO
ZENTRUM
HUBER**

HIIT TRAINING FÜR ERWACHSENE

POWER. AUSDAUER. FITNESS.

**MAXIMALE ERGEBNISSE.
MINIMALE ZEIT.**

**KURZ.
INTENSIV.
EFFEKTIV.**



FETT VERBRENNEN

HIIT kurbelt den Stoffwechsel an und hilft beim effektiven Fettabbau.



HERZ-KREISLAUF

Stärkt das Herz, verbessert die Ausdauer und steigert die Leistungsfähigkeit.



MUSKELAUFBAU

Kurze, intensive Belastungsphasen fördern Kraft, Muskeltonus und Körperstraffung.



ZEIT EFFIZIENT

Maximale Ergebnisse in kurzer Zeit – perfekt für einen aktiven Alltag.



MEHR ENERGIE

Mehr Power im Alltag, bessere Stimmung und ein starkes Körpergefühl.



TRAININGSZEIT

1 x pro Woche
75 Minuten



FÜR WEN?

Für Erwachsene,
alle Fitnesslevel
willkommen!



ZIEL

Mehr Fitness, mehr Kraft,
mehr Ausdauer – für ein
besseres Ich!

BIST DU BEREIT FÜR DEINE NÄCHSTE STUFE?

Komm vorbei und starte dein
HIIT-Training bei uns –
wir freuen uns auf dich!



www.taekwondo-schule.at



+43 664 99362807



Taekwondo Zentrum Huber
6020 Innsbruck



STÄRKER. FITTER. BESSER. JEDEN TAG.

