

## HIITup! NEW INSPIRATIONS - 2025

1 tägig

Präsenzausbildung / Livestream

Hol dir neue Ideen und Inspirationen für deine HIITup! Kurse.

Dieser Tagesworkshop bietet dir alles, was du brauchst, um deine Stunden mit frischen Elementen zu bereichern: neue Übungen, kreative Warmups, innovative Stundenbilder und motivierende Musik.

HIITup! ist das ultimative High-Intensity-Intervall-Training für erfahrene Sportbegeisterte.

Es kombiniert Ausdauer- und Krafttraining, regt den Stoffwechsel intensiv an und sorgt so für mehr Fitness, Leistungsfähigkeit und einen gestärkten Körper. Der Wechsel zwischen intensiven Intervallen und aktiver Pause sorgt für ein kurzweiliges, effektives Training, das begeistert.

### Beschreibung

Was erwartet dich?

- Neue Übungen und Sequenzen: Frische Impulse für abwechslungsreiche Stunden.
- Kreative Warmup-Ideen: Für den perfekten Start in jede Session.
- Innovative Stundenbilder: Lerne alternative Möglichkeiten zur Gestaltung deiner Kurse kennen.
- Neue Musik: Perfekt abgestimmte Beats, die deine Teilnehmer motivieren.

Für wen ist der Workshop gedacht?

- HIITup! Trainer: Für alle, die ihre Stunden noch vielfältiger und moderner gestalten wollen.
- Neueinsteiger: Als Inspiration und erste Annäherung an das Konzept. (Grundlagen aus der Basis-Ausbildung empfohlen aber nicht unbedingt erforderlich)

Roman Bayer, Entwickler des erfolgreichen HIITup!-Konzepts, führt dich durch einen energiegeladenen Tag voller Praxis und Inspiration. Mit seiner langjährigen Erfahrung und seiner Leidenschaft für funktionelles Training zeigt er dir, wie du deine HIITup!-Stunden noch abwechslungsreicher, effektiver und motivierender gestalten kannst. Freu dich auf einen inspirierenden Workshop.

### Presenter



Roman Bayer

## Termin(e)

in in Österreich

HINI25 - 1 **HIITup! NEW INSPIRATIONS - 2025**

**01.02.2025** in Linz / Oberösterreich / John Harris Fitness, Linz Donaupark