

INTENSITY FLOW - Low Intensity Interval Training (LIIT)

1-tägig

Präsenzausbildung | Livestream

INTENSITY FLOW – LIIT – Low Intensity Interval Training für Kraft, Mobility und Ausdauer im Flow!

Das brandneue Intervall-Programm: Ein moderates Intervalltraining, das funktionelle Bodyweight-Übungen und fließende Mobility-Flows vereint – perfekt für alle Fitnesslevel und ideal, um den Körper zu stärken und gleichzeitig gezielt zu fordern.

LIIT (Low Intensity Interval Training) beinhaltet die bewährten Vorteile des Intervalltrainings mit einer moderaten Belastungsintensität und fokussiert sich dabei auf kontrollierte Bewegungen, die den Körper nicht überbelasten aber dennoch effektiv stärken.

Egal ob Anfänger, Fortgeschrittener, Best Ager oder übergewichtige Teilnehmer – dieses Workout ist ideal für alle Fitnesslevel geeignet.

In den intensiveren Phasen (60 Sekunden) stehen funktionelle Bodyweight-Übungen im Fokus, die sowohl Ausdauer als auch Kraft fördern. In den ruhigeren Phasen des Intervalls (30 Sekunden) werden verschiedene Mobility-Übungen fließend kombiniert, um den Körper optimal auf die nächste Belastungsphase vorzubereiten.

Untermalt wird das Training von genialen, melodischen Deep House Beats, die dich zusätzlich motivieren und in den Flow bringen.

Voraussetzungen

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?

Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

Beide Ausbildungen - INTENSITY FLOW und die S-Lizenz - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

Beschreibung

Warum LIIT?

Intervalltraining erfreut sich immer größerer Beliebtheit – und das aus gutem Grund. Der große Vorteil von LIIT liegt in der Möglichkeit, ein effektives, forderndes Kursprogramm für Teilnehmer jeglichen Fitnessniveaus anzubieten. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, jeder kann mitmachen und sich individuell herausfordern.

Vorteile auf einen Blick:

- Ganzheitliches Training: Kombination aus funktionellen Bodyweight-Übungen und Mobility-Training.
- Für alle Fitnesslevel geeignet: Dank LIIT kann jeder teilnehmen und sich optimal herausfordern.
- Easy aber effektiv: Die moderate Intensität schützt vor Überlastung, während der Körper dennoch gestärkt wird.
- Verbesserte Mobility: Die fließenden Mobility-Übungen steigern die Flexibilität und bereiten den Körper optimal auf die nächste Belastung vor.

- Inspiration durch neue Übungskombinationen: Kreative Ansätze für ein effektives Intervalltraining sorgen für Abwechslung und Motivation.
- Musik Flow: Melodische Deep House Beats sorgen für die passende Trainingsatmosphäre.

Anmerkung

Livestream

Diese Fortbildung wird auch im Livestream angeboten und ist auch als Online-Livestream buchbar!

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat sowohl der Präsenzausbildung als auch des Webseminars: € 185.- zzgl. MwSt.

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat der Präsenzausbildung: € 185.- zzgl. MwSt.

Presenter



Termin(e)

in in Deutschland

IFLT25 - 1 **INTENSITY FLOW - Low Intensity Interval Training (LIIT)**

15.02.2025 in Pleinfeld / Nürnberg / Fitnessclub Brombachsee

IFLT25 - 2 **INTENSITY FLOW - Low Intensity Interval Training (LIIT)**

15.03.2025 in München / Leo's Sports Club