

## **HIIT im Team**

---

steht für maximale Abwechslung und Spaß beim Workout:

Kurze, knackige Belastungsphasen im Wechsel mit aktiven Erholungsphasen sollen Dich so richtig ins Schwitzen bringen. Kreislauf und Stoffwechsel kommen in Fahrt und die Fettverbrennung wird angekurbelt.