

## HIT MIT JULY - HIGH INTENSITY TRAINING



Hier wird trainiert, gelacht und geschwitzt. Bestehend aus einem koordinativen Aufwärmprogramm, funktionellen Kraftübungen als Hauptteil und einem entspannenden Ausklang vergehen 75 Minuten wie im Flug. Zu Beginn wird der ganze Körper mobilisiert und das Herz-Kreislaufsystem aktiviert, anschließend werden in einem Zirkel die Muskeln gekräftigt und ein sanftes Abwärmen rundet das Training ab. HIT mit July entspricht einem ganzheitlichen Training, wobei alle

Übungen individuell an das eigene Leistungsniveau angepasst werden können. Allerdings wird eine gewisse Grundkondition vorausgesetzt.

### JULIA HAGENAUER

Ich liebe Sport und Bewegung in all ihren Facetten. Von der Überwindung des inneren Schweinehunds, der Impuls- und Emotionskontrolle, dem geselligen Miteinander oder dem kopfausschaltenden Einzelsport, bis hin zur Hormonausschüttung und dem positiven Effekt auf den Bewegungsapparat sowie Organsystem. Deshalb gefällt es mir, andere Menschen zum Sport und zu einem bewegten Alltag zu motivieren. Gemeinsam geben wir Gas und starten aktiv in die Woche.

