

**IF IT DOESN'T CHALLENGE YOU, IT WON'T CHANGE YOU.**



# **HIIT-KURSE**

**MIT RAMONA**

**MONTAG + DONNERSTAG**  
**18:30 UHR**

## > Was bedeutet HIIT?

HIIT = Hochintensives Intervalltraining.

Der Kurs kombiniert Ausdauer- und Krafttraining mit kurzen, intensiven Übungen und Pausen. Dadurch verbrennst du schnell Körperfett und baust Muskeln auf. HIIT-Training verbessert deine Ausdauer, stärkt dein Herz und verbrennt viele Kalorien in kurzer Zeit.



## > Wer bin ich?

Hi, ich bin Ramona, bin seit 2023 verheiratet und habe eine kleine Tochter.

Ich gebe seit November 2021 HIIT-Kurse und habe großen Spaß daran Menschen fit zu halten.

Egal welches Alter oder Geschlecht –  
**DU BIST HERZLICH WILLKOMMEN!**

**Klingt gut?**

**Dann würde ich mich sehr freuen, wenn du demnächst mal zum Schnuppern vorbeischaust!**

Du bist Dir noch unsicher oder hast weitere Fragen?  
Dann melde Dich gerne bei mir unter: **0176 81026582**



monaaa\_leonhardt