



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

DJK-OnlineCampus.

Campustag -
(Hoch-)intensives Inter-
valltraining im
(Leistungs-)Sport
(mit Praxisteil)



12.06.2021



11:00-12:30 Uhr

Referentin:
Antonia Hannawacker



(HOCH-)INTENSIVES INTERVALLTRAINING IM (LEISTUNGS)-SPORT

Das (Hoch-)intensive Intervalltraining, kurz HIIT, ist seit einiger Zeit einer der Fitness-trends schlechthin. Bei dieser „neuen“ Trainingsmethode wechseln sich kurze Belastungsphasen mit kurzen (aktiven) Erholungsphasen ab. Doch was sind die Effekte dieser Trainingsmethode und was die Herausforderungen? Für wen ist HIIT geeignet? Unter Einbezug verschiedener Studien werden wir im Theorieteil diesen Fragen auf den Grund gehen und anschließend in einem kleinen Praxisteil selbst aktiv werden (Sportsachen nicht vergessen).

Termin: **Campustag** - Samstag, 12. Juni 2021

Zeit: Beginn: 11:00 Uhr
Ende: 12:30 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist für DJK-Mitglieder **kostenfrei!**

Referentin: * **Antonia Hannawacker**, B.A. Sportwissenschaft, zertifizierte Ernährungsberaterin, Herzgruppenleiterin der DGPR – Innere Medizin, Übungsleiterin B-Rehabilitation, Übungsleiterin B-Prävention

Teilnehmerzahl: 25 Personen (Sollten sich mehr Personen anmelden, entscheidet der Eingang der Anmeldungen!)

Anmeldungen: bis **spätestens 02. Juni 2021** unter
https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Campustag_HIIT/booking?request_locale=de

Bei unentschuldigter Nicht-Teilnahme erhebt der DJK-Sportverband eine Gebühr von 50 Euro. Eine Abmeldung im Nachhinein wird nicht akzeptiert. Dies habe ich gelesen und erkläre ich mich damit bei Anmeldung einverstanden.

Veranstalter: DJK-Sportverband
Zum Stadtbad 31,
40764 Langenfeld

Wir freuen uns auf Anmeldungen!

Antonia Hannawacker
Projektmanagerin DJK-OnlineCampus.
Email: campus@djk.de
Telefon: 0157/39640592