

**Was ist Zirkeltraining?**

Beim Zirkeltraining gibt es verschiedene Stationen, bei denen die Muskulatur des gesamten Körpers trainiert wird. Auch Ausdauer und Beweglichkeit findet hier seinen Platz. Trainiert wird in 2 Durchgängen á 10-11 Übungen.

**Was kommt auf euch zu?**

Der Zirkel selber beinhaltet überwiegend Stationen zur Kräftigung der einzelnen Muskelpartien. Dabei werden unterschiedliche Trainingsgeräte eingesetzt. Das Warm-up ist Kreislaufanregend gestaltet mit Beweglichkeitsübungen. Zum Schluss gibt es ein Cool-Down, in dem Dehnungs- und auch Atemübungen vorkommen.

**Wann:**          Freitags 17:30-18:30 Uhr (Info: der Kurs pausiert!)

**Wo:**              im Sportraum (VSNK)

**Leitung:**      Linda Ostertag

Ich freue mich auf Dich!