

zirkeltraining

Beim Zirkel-Training werden Herz-Kreislauf- und Krafttraining kombiniert. Zirkeltraining ist ideal zur Stärkung und Stabilisierung des Herz-Kreislaufsystems, aber auch geeignet, wenn es um klassische Fettreduktion/Gewichtsabnahme geht. Dieses Gruppentrainingskonzept ermöglicht es verschiedensten Teilnehmern aller Altersgruppen gemeinsam zu trainieren. Die Übungen können auf jeden Trainierenden individuell eingestellt werden - ganz nach Trainingsstand sowie Bedarf.

Innerhalb von zehn Trainingseinheiten á 60 Minuten werden die Teilnehmer(innen) ihre Fitness steigern. Eine Einheit beginnt mit einer leichten Erwärmung, darauf folgt das Zirkeltraining und abschließend sorgt funktionelle Gymnastik zum Abklingen und Entspannen. Dies ist also eine ideale Möglichkeit der sportlichen Aktivität vorwiegend für Trainingseinsteiger, für ältere Menschen oder für Personen mit Rückenbeschwerden.

Es werden fortwährend neue Kurse angeboten, achten Sie auf die Mitteilungen hier auf der Website und in der Presse.

Interessierte melden sich bitte bei Sibille Habbinga info@pol-tuslinnich.de oder Tel.: 02462-6095624).

Die Kosten für dieses Angebot betragen 45 € (für Pol.-TuS Mitglieder 22,50 €). Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich, die Teilnehmeranzahl ist allerdings beschränkt.