



## **Circuit Power Training in Niederstadtfeld**

Machen Sie sich fit durch Circuit-Power und verbessern Sie ihre Kraft- und Ausdauerfähigkeit. Trainieren Sie sämtliche Muskeln und verbessern Sie zusätzlich Ihre Mobilität, Stabilität und Rumpfkraft. Zirkeltraining bietet im Sinne des funktionellen Trainings die Möglichkeit athletische Bewegungsformen mit sportspezifischen Inhalten miteinander zu kombinieren und an das jeweilige Leistungs- und Intensitätsniveau anzupassen.

Dabei absolvieren Sie an verschiedenen Stationen in einer vorgegebenen Reihenfolge nacheinander unterschiedliche Übungen. Und zwar ohne nennenswerte Pausen. Denn anders als beim Stationentraining wechseln Sie nach einem Satz direkt zur nächsten Übung oder zum nächsten Gerät. Eine Pause gibt es erst nach dem Ablauf des Zirkels, dann beginnt die nächste Runde. Ziel ist es in einer Runde alle großen Muskelgruppen zu trainieren.

**Termin: 29.10. – 17.12.2019**

Tag/Uhrzeit: dienstags, 19.15 – 20.15 Uhr

Dauer: 8 x 60 Min

Kursleitung: Winfried Schäfer, Sportlehrer

Ort: Gemeindehalle Niederstadtfeld

Kursgebühr: 65.- Euro Nicht-Vereinsmitglieder

40.- Euro Vereinsmitglieder

SC Niederstadtfeld und FC Oberstadtfeld

### **Info/Anmeldung:**

SC 1962 Niederstadtfeld e.V. Winfried Schäfer, Tel:

06596/7185 oder 0160 1821612

Email: STK.Reisen@t-online.de