



Sport-Club 1962 Niederstadtfeld



Circuitpower-Training

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 eines 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 Stationstraining wechseln Sie nach einem Satz direkt zur nächsten Übung oder zum nächsten Gerät. Eine Pause gibt es erst nach Ablauf des Zirkels, dann beginnt die nächste Runde. Ziel ist es in einer Runde alle großen Muskelgruppen und auch das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren.

Bitte bringen Sie Trainingskleidung, zwei Handtücher und eine Gymnastikmatte zur Trainingsstunde mit.

Termin: 23.03. – 18.05.2022

Tag/Uhrzeit: mittwochs, 18.30 – 19.30 Uhr

Dauer: 8x 60 Min

Ort: Gemeindehalle Niederstadtfeld

Kursleitung: Winfried Schäfer, Sportlehrer- Sporttherapeut

Kursgebühr: 50.- Euro Vereinsmitglieder (SC Niederstadtfeld und FC Oberstadtfeld)

70.- Euro Nicht-Vereinsmitglieder

Info/Anmeldung: SC 1962 Niederstadtfeld e.V. Winfried Schäfer, Tel.: 06596/7185 oder 0160 1821612 Email: stk.reisen@t-online.de