

Zirkeltraining bei der IG Altersport

Die IG Altersport bietet jetzt in Vorst regelmäßig ein Zirkeltraining an. Das Training an verschiedenen Stationen eines Parcours dient der Fitness und der Stärkung der Muskulatur. Dabei wiederholen die Sportler in einer festgelegten Zeitspanne die Übungen. Das Zirkeltraining findet immer dienstags von 13.30 bis 14.15 Uhr in der Josef Schmitter-Halle, Wiemespfad 10, statt. Ein kostenloses Probetraining ist möglich, Infos gibt es bei Trainerin Heike Tüshaus, Tel.: 0151 / 11 60 71 68