

**Wir sind
sportlich
aktiv**



Zirkeltraining
Konditionstraining zur Schulung von
Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit.

Tönisvorst-Vorst
Josef Schmitter Turnhalle
Wiemespfad 10,

Trainerin
Heike Tüshaus
Tel.: 0151/11607168

Di. 13:30-14:15 Uhr
Damen und Herren
„Wir machen ein ambitioniertes Training

Zirkeltraining ist ein beliebtes Fitnessstraining zur Stärkung der Muskulatur. Es wird in einem Parcours mit mehreren Stationen und unterschiedlichen Trainingsgeräten geübt. An den einzelnen Stationen wiederholen die Teilnehmer über eine festgesetzte Zeitdauer die vorgesehenen Übungen.

Ein solches Training ist effektiv, abwechslungsreich, interessant und macht Spaß.