

**Wir sind  
sportlich  
aktiv**



## **Zirkeltraining**

**Vielseitiges, dem Alter entsprechendes Fitness- und Konditionstraining.**

### **Tönisvorst-St. Tönis Sportstätte Ostring 1**

Mo. 09:15-10:00 Uhr  
für Damen und Herren  
„Wir trainieren uns fit“

Mo.: 10:15-11:00 Uhr  
Für Damen und Herren  
„Wir trainieren uns fit“



Trainerin  
Ulla Block  
Tel.: 02151/791234

Nach dem Aufwärmprogramm trainieren die Teilnehmer an aufeinander folgenden Stationen mit verschiedenen Geräten, um die Muskulatur, die Fitness und die Koordination zu verbessern. Im Einsatz sind z.B. Hanteln, Bälle, Flexibar, Brasils, Terabänder oder das eigene Körpergewicht. Zum Schluss klingt die Übungsstunde mit Dehnen oder Atemübungen aus.

Einfach unverbindlich ausprobieren!