

Zirkeltraining...mal anders

Neues Mitglieder-Sportangebot **ab 09.10.2017**

Montag / 19:30 - 20:30 Uhr
Sporthalle der Grund- und Hauptschule Meckelfeld



Übungsleiterin: Agnieszka Wojcieszek

Zirkeltraining schult je nach Ausführungsmodalität schwerpunktmäßig die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit. Die Stationen sind kreisförmig angelegt. An jeder Station ist eine spezifische Übung zu absolvieren. Theoretisch 😊😊😊😊

Ich will etwas mehr Spaß dabei, daher mach ich es etwas anders!!

2-3 Runden // ca. 15 Übungen // jede Übung 30 Sek. // 20 Sek. Pause

Besonderheit: Alle machen jede Übung gleichzeitig!

Hast Du Lust? Dann komm am Montag um 19:30 Uhr zu mir in den Kurs.

Ich freue mich auf dich!

Aga



Turnverein Meckelfeld von 1920 e.V.