

Zirkeltraining

Das Zirkeltraining ist ein abwechslungsreiches und effektives Ganzkörpertraining, bei dem Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gleichermaßen gefördert werden. In einem strukturierten Stationsbetrieb werden verschiedene Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Kleingeräten durchgeführt.

Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger ebenso wie an Fortgeschrittene, da die Übungen individuell angepasst werden können. Durch wechselnde Belastungs- und Erholungsphasen wird das Herz-Kreislauf-System aktiviert und die Muskulatur gezielt gekräftigt.

Ziel des Kurses ist die Verbesserung der allgemeinen Fitness, der Körperstabilität sowie der körperlichen Leistungsfähigkeit. Gleichzeitig werden Motivation, Spaß an der Bewegung und ein bewusstes Körpergefühl gefördert.

Ort:	Bewegungshalle
Zeit:	sonntags, ab dem 08. Februar 2026 (10x) bis zum 19. April 2026 12:30 bis 13:30 Uhr
Teilnehmer:	Alle, die in einer Kleingruppe mit Spaß und Freude etwas für sich und ihre Gesundheit tun möchten. Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.
Kosten:	€ 25,-- für Vereinsmitglieder des TV Oyten € 60,-- für Nicht-Mitglieder
Kursleitung:	Nancy Glander + Stephanie Cordes - Fitnesstrainerinnen

Anmeldung nur über Internet unter www.TV-Oyten.de („Kurse“). Begrenzte Teilnehmerzahl; Plätze nach Eingang der Anmeldung.

