
Zirkeltraining für Alle

Im Zirkeltraining werden in der Regel 5-12 Übungen in einer vorgegebenen Abfolge nach Zeit absolviert.

Durch ein hohes Maß an Abwechslung und das Schinden und Überwinden in der Gruppe kann selbst der größte Trainingsmuffel begeistert werden.

Tag: Donnerstag ab 27. September 2018

Uhrzeit: 19.30-20.45 Uhr

Ort: Bewegungsraum der Ganztageschule

Dauer: 10 Treffen

**Kosten: Mitglieder 40.00 €
Nichtmitglieder 60.00 €**

**Kursleitung: Claudia Ruf
Übungsleiterin B Sport in der Prävention
Profil Haltung-Bewegung/Herz-Kreislauf**

Anmeldung : Tel.07354/91851 oder per Mail an gerold.ruf@t-online.de