



Zirkeltraining



**Zirkeltraining fällt unter die Rubrik HIT
= High Intensity Training.**

In diesem Kurs wird an wechselnden Stationen Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer verbessert. An jeder Station wird 2 Min. trainiert, nach einer Pause folgt der nächste Durchgang. Der gesamte Körper und alle Muskelgruppen werden beansprucht. Der Kurs ist sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet, ebenso für Anfänger und Fortgeschrittene, da man die Intensität und das Tempo individuell steuern kann.

Kursbeginn: Donnerstag, 17.01.2019

**Kurstage: Donnerstags, 20.00 Uhr Æ 21.30 Uhr
Sporthalle Südstadtschule**

Leitung: Petra Fischer

**Preis: 57.- Ö/ Kurs, 10 Termine
19.- Ö/ Kurs, 10 Termine
(für Mitglieder des TV Villingen)**

**Anmeldung: Geschäftsstelle TV Villingen (07721/26408) oder
per Mail: info@tvvillingen.de**