



175 Jahre 1848 - 2023
in Bewegung

Zirkeltraining



Ein ausgeglichenes, effektives und zeiteffizientes Ganzkörpertraining. Genau das Richtige, wenn du etwas für den Körper und deine Fitness tun möchtest.

Dieser Kurs startet mit einem Warm-up. Danach werden in einer vorgegebenen Reihenfolge nacheinander verschiedene Übungen an unterschiedlichen Stationen absolviert.

Abgerundet wird diese Stunde mit einem Gesamtkörper - Stretching.

Kursbeginn: Dienstag, 19.09.2023

**Kurstage: dienstags, 18.00 bis 19.00 Uhr
Romäus Gymnastikraum**

Leitung: Ralf Scherzinger

**Preis: 70.- € / Kurs, 10 Termine
25.- € / Kurs, 10 Termine
(für Mitglieder des Turnvereins)**

**Anmeldung: Online unter www.tvvillingen.de oder in
Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408**