



# 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.

---

**Beginn Kurs 1:** Dienstag, 13.01.2026

**Beginn Kurs 2:** Dienstag, 21.04.2026

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

**Leitung:** Ralf Scherzinger

**Preis:** 80.- € / Kurs, 10 Termine  
30.- € / Kurs, 10 Termine  
(für Mitglieder des Turnvereins)

**Anmeldung:** Online unter [www.tvvillingen.de](http://www.tvvillingen.de) oder in  
Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408