



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 oder in Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408**