

## „Circuit-Training – Allgemein- und/oder Schwerpunkt „

LG-Nr.: 4546-23

Termin: 04.März .2023  
Ort: Turnhalle Allmersschule, Geestemünde  
Beginn: 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr  
Kosten: 50 €  
Anrechnung: 7 Std. für ÜL-C LSB  
Referent: Anke Rennebeck  
Meldeschluss: 28.Februar 2023

### Inhalt:

- Als Zirkeltraining bezeichnet man eine spezielle Methode des Konditionstrainings, bei der verschiedene Stationen nacheinander absolviert werden müssen. Zirkeltraining schult je nach Ausführungsmodalität schwerpunktmäßig die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit. Wir wollen Grundlegendes noch einmal Darstellen und Schwerpunktarbeit herausstellen.

### **Vorteile von Zirkeltraining**

Zirkeltraining ist eine effiziente Kombination aus Kraftaufbau und Fettverbrennung. Die kurzen Pausen zwischen den Stationen sorgen dafür, dass die Herzfrequenz hoch bleibt und die Ausdauer trainiert wird.

Da die Stationen zeitlich begrenzt sind, können die Trainierenden in ihrem eigenen Tempo trainieren. Aus diesem Grund eignet sich das Zirkeltraining für alle Fitnesslevel.

Anmeldung über den Landessportbund Bremen