

**Der SCL (Sportclubladen) in der Friedrichsstraße 5 öffnet während der Zeit des “BOULEVARD – ALTSTADT ZUM VERLIEBEN” in den Ferien an jedem Dienstag von 15:00-18:00 seine Türen.**



**In unseren Aktivwochen möchten wir sie zu verschiedenen Themen einladen:**

**Dienstag, 06. August 2019 von 15:00-18:00Uhr**

**Zirkelfitness mit und ohne Geräte**

Zirkeltraining – auch Kreistraining genannt ist eine sehr effektive Methode, ein Krafttraining oder auch Konditionstraining zu organisieren. Dabei absolvieren wir verschiedene Stationen mit unterschiedlichen Übungen in einer vorgegebenen Reihenfolge nacheinander. Gezeigt wird dabei die Variante mit dem Einsatz von Kleingeräten und auch ganz ohne dieser.

Wir freuen uns auf Sie!