

Was ist Cirkeltraining?

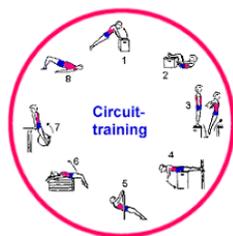
Beim Zirkeltraining werden verschiedene Übungen nacheinander durchgeführt – oft an mehreren Stationen. Jede Station trainiert eine andere Muskelgruppe oder Fitness-Komponente (z. B. Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit). Nach einer kurzen Pause geht es weiter zur nächsten Übung. So bleibt das Training spannend, effektiv und macht richtig Spaß!

→ Jetzt anmelden und mit Energie durchstarten! 🚀👉

📞 Waltraud Herschold 06507700424 fit@atus-graz.com

Start: Donnerstag 6. März 2025

VS Jägergrund, Unterer Bründlweg, Graz-Webling



Mach mit und bring deinen Körper in Topform!

Neues/altes Bewegungsprogramm: **Cirkeltraining**
– Spaß, Abwechslung & Power!

👉 **Mehr Ausdauer – Mehr Kraft – Mehr Beweglichkeit** 👉

- ◆ **Abwechslungsreich & effektiv** – jedes Training ist anders!
- ◆ **Abwechslungsreiches Zirkeltraining** – effektive Übungen für den ganzen Körper
- ◆ **Mehr Energie & Power** – spüre die Fortschritte schon nach wenigen Einheiten!
- ◆ **Gemeinsam trainieren & motivieren**

- ◆ **Mit Spaß an die Grenzen gehen** – alleine oder im Team
- ◆ **Für Männer & Frauen** – alle Fitnesslevel
- ◆ **Ganzkörper-Workout mit Musik & Motivation**



👉 **jeden Donnerstag** 📅 19:15 – 20:15 /

Kosten: 10er Block € 95,00 (kann auch für Yoga benutzt werden)

10er Block für Mitglieder € 60,00