

USI - Information Übungsbetrieb

Konditionstraining „Circuit“

Übungsleiter(in): Elisabeth Reder
Zeit: Donnerstag, 18.00 - 19.10
Ort: BSZ-Auhof

Konditionstraining Circuit



Circuittraining erlaubt einer großen Anzahl von Übenden ein individuell dosiertes Training, in dem abwechselnd verschiedene Muskelgruppen beansprucht werden.

Zu Beginn des Trainings wird gelaufen. Um eine möglichst intensive Belastung zu erzielen erfolgt danach ein anstrengendes Herz-Kreislauf Training im Kreis. Im geregelten Wechsel von Belastung und Entspannung und abwechslungsreicher Musik wird in der Turnhalle ein Rundgang durch viele Gerätestationen absolviert. Eingerahmt von Dehnungsübungen ist diese Stunde ein perfekter Beitrag zur Steigerung der Kondition. Kommt einfach mal vorbei!