

Info

Nach den Herbstferien startet unser Hallentraining, das bis ins Frühjahr läuft.

Jeden Montag* von 18.30 bis 20.00 h findet unser Hallentraining in der **Scharnhorsthalle, Scharnhorststr. 12, 66119 Saarbrücken**, statt.

Udo macht mit uns ein allgemeines Fitness-Training als Zirkeltraining.

Zirkeltraining ist eine effektive Methode des Fitnesstrainings, die verschiedene Übungen in einem zyklischen Ablauf kombiniert.

Das Konzept des Zirkeltrainings besteht darin, verschiedene Übungen in einem bestimmten Zeitintervall oder einer bestimmten Wiederholungszahl auszuführen, bevor man zur nächsten Übung wechselt.

Dies ermöglicht es, den gesamten Körper zu trainieren und verschiedene Muskelgruppen anzusprechen.

Das Training macht Spass und wir bleiben auch über die kalte Jahreszeit fit.

Also, sei kein Frosch und mach mit.

