



Zirkeltraining



Ein ausgeglichenes, effektives und zeiteffizientes Ganzkörpertraining. Genau das Richtige, wenn du etwas für den Körper und deine Fitness tun möchtest.

Dieser Kurs startet mit einem Warm-up. Danach werden in einer vorgegebenen Reihenfolge nacheinander verschiedene Übungen an unterschiedlichen Stationen absolviert.

Abgerundet wird diese Stunde mit einem Gesamtkörper - Stretching.

Kursbeginn: Dienstag, 22.09.2026

Kurstage: Dienstags, 18.00 bis 19.00 Uhr
Romäus Gymnastikraum

Leitung: Ralf Scherzinger

Preis: 80.- € / Kurs, 10 Termine
30.- € / Kurs, 10 Termine
(für Mitglieder des Turnvereins)

Anmeldung: Online unter www.tvvillingen.de oder in
Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408