

Powercircle

Beschreibung:

Der 90 min. Powercircle ist ein Mix aus Kraft, - und Ausdauertraining und beginnt mit einem lockeren warm up.

Danach folgt die erste von insgesamt drei Powerrunden. Es gibt 20 Stationen, um sämtliche Muskelgruppen zu trainieren. An jeder Station habt Ihr ca. 45 sek. Zeit um alles zu geben 😊 Im Uhrzeigersinn geht es dann weiter zur nächsten Station.

Somit bestimmt jeder sein Trainingspensum selbst. Zwischen jeder Circle Runde erfolgt eine gemeinsame Ausdauerübung unter Anleitung des „Coachs“.

Zum Schluss gibt es noch ein kurzes cool down und ein wohltuendes Stretching.

Begleitet wird das Ganze mit cooler dancefloor Musik.

... Satisfaction is guaranteed 😊

Bei Teilnahmewunsch bitte in die ausliegende Liste eintragen, da die Teilnehmerzahl auf max. 20 Personen begrenzt ist.

Preis: Für Maximus und jam Mitglieder nur **8 €**
Für „Externe“ **10 €**

