KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Zirkeltraining für Frauen (ganzjährig outdoor)



fortlaufender Kurs á 60 Min

immer donnerstags

Starte durch - in Dein nächstes Fitness Level! Dich erwartet ein intensives Power-Workout aus Intervall- und Zirkeltraining. Effektive Kraft- und Ausdauer Zirkel heizen die Fettverbrennung und Dein Herz-Kreislauf-System an und bringen Dich somit in Bestform! Geeignet für alle Frauen, die nach der Babypause oder ohne Kind wieder fit werden und trainieren möchten. Für Frauen die lieber abends trainieren.
Wir trainieren das ganze Jahr Outdoor - ja, auch im Herbst & Winter, bei Regen, Eis & Schnee!

Was dich erwartet:
- hocheffektive strukturierte Workouts mit Intervall- und Zirkeltraining
- verschiedene Schwierigkeitslevel, auch für Anfänger geeignet
- Kombination aus Kraft- und Ausdauer
- Bootcamp Games die dich "ganz nebenbei" fit machen
- Abwechslungsreiches Training mit Kleingeräten wie Hanteln, Kettlebells, Longbands, Battle Rope, Medizinbällen, Springseilen uvm. neben dem Haupttrainingsgerät dem "eigenen Körper"

- Anheizung der Fettverbrennung und des Herz-Kreislauf-Systems
- Schnell sichtbare Erfolge durch hohen Nachbrenneffekt
- Gesunde Gewichtsreduktion, Muskelaufbau und Körperstraffung

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.sport-heldin.de

Ort
Sportpark Eggenfelden, 84307 Eggenfelden

Mitveranstalter
SportHeldin

Referentin
Anne Zauner

Kosten
5er-Flexicard: 70 Euro
10er-Flexicard: 130 Euro
auch als Präventionskurs buchbar, wird von den Krankenkassen teilweise oder ganz erstattet

Anmeldung
unter www.sport-heldin.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-10-22 12:58:50

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de