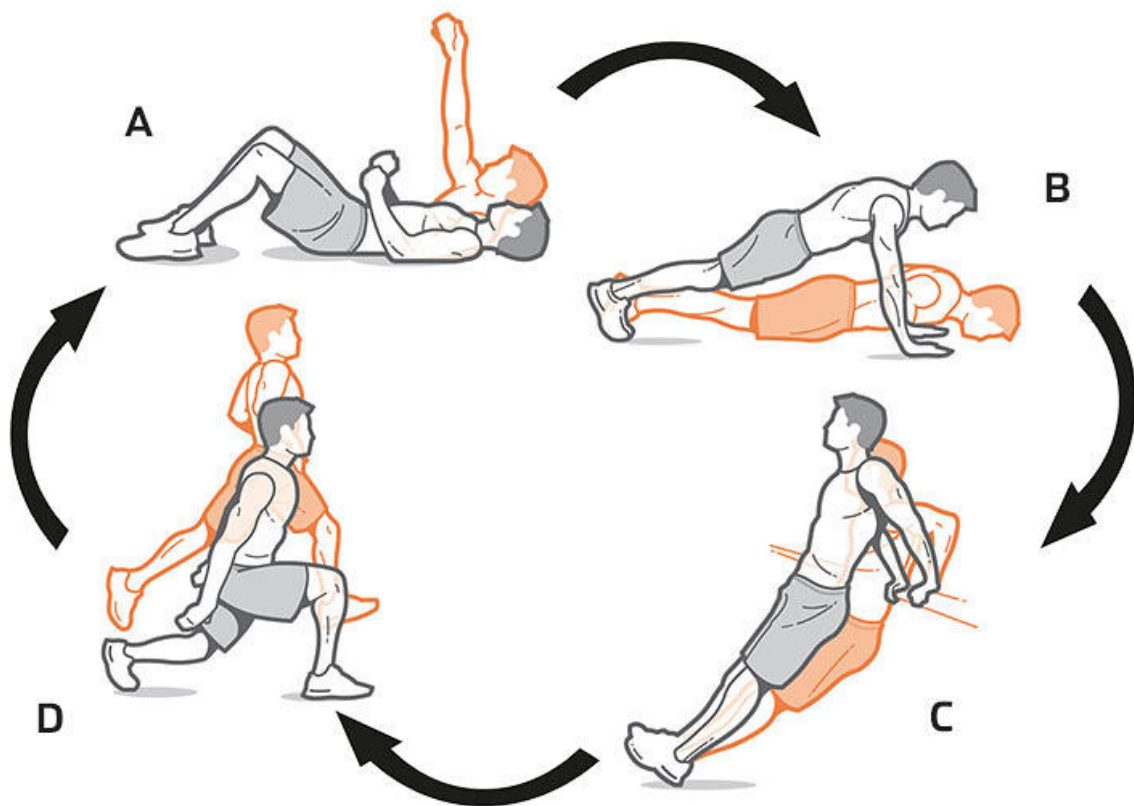


# Zirkeltraining

mehr Spaß beim Training?  
Kraft & Ausdauer ohne Geräte!

Zirkeltraining Übungen – effektives Ganzkörpertraining –  
Workout für die Fettverbrennung



Kurseinheit 60 min.

Teilnehmer 12 max.

- \* Begrüßung
- \* Mobilisation
- \* Zirkeltraining
- \* Dehnung

**Übungsleiter: Michael Bertz**

Hiermit begrüße ich alle Teilnehmer ab dem 14.05.2017 um 11:30 Uhr  
zum Kurs im AC Forst