



Special Kurs ZIRKELTRAINING / KREISTRAINING

**Intensives 60-minütiges Zirkeltraining mit
wechselnden Kraft-, Ausdauer- und
Koordinationsübungen.**

Ziele des Trainings:

- hoher Kalorienverbrauch
- Verbesserung der Kraft
- Steigerung der Kondition
- Förderung der Ganzkörperstabilität
- **einmalig im Februar 2026**
- **Dauer: 1 Stunde**
- **Privatzahlung: 10€ Kursgebühr**
- **Parkplatz direkt im Gelände**
- **Turnhalle Carolabad, Riedstraße 32,
09117 Chemnitz - Rabenstein**

**07. FEBRUAR 2026
UM 11.00 UHR**

ANMELDUNG AB SOFORT UNTER:

AKTIV MIT JULIA
Julia Voigt

 015207957976
 AKTIVMITJULIA@ICLOUD.COM

