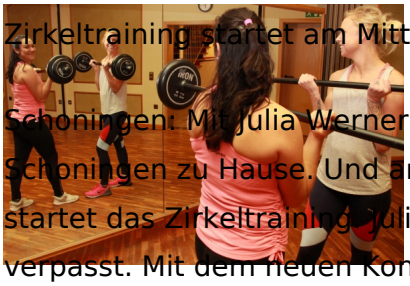
"Der Winterspeck muss weg!" Neues Fitness-Angebot beim SC Schoningen 04!



Zirkeltraining startet am Mittwoch 23.01.

Schoningen: Mit Julia Werner ist eine weitere lizensierte Fitnesstrainerin in den Reihen des SC Schoningen zu Hause. Und am Mittwoch 23.01. legt sie auch gleich richtig los. Um 19:30 Uhr startet das Zirkeltraining. Julia Werner hat dem altbewährten Zirkeltraining eine Verjüngungskur verpasst. Mit dem neuen Konzept sollen sportfreudige Männer und Frauen aller Altersstufen und Fitness-Level zum Schwitzen gebracht werden. Und sie hat´s drauf: Ein Beleg ist die Trainer B-Lizenz

„Keine Angst, mit muffigen Turnhallen und Sportlehrern mit Trillerpfeifen hat das nichts mehr zu tun“, verspricht Julia Werner. Zirkeltraining ist eine sehr effektive Methode, sein Krafttraining oder auch Konditionstraining zu organisieren und die Fettverbrennung anzukurbeln. Dabei werden an verschiedenen Stationen in einer vorgegebenen Reihenfolge nacheinander unterschiedliche Übungen absolviert. Und zwar ohne nennenswerte Pause.

Denn anders als beim Stationentraining wird nach einem Satz direkt zur nächsten Station oder zum nächsten Gerät gewechselt. Eine Pause gibt es erst nach Ablauf des Zirkels, dann beginnt die nächste Runde. Ziel ist es, in einer Runde alle großen Muskelgruppen zu trainieren. Die Idee: Jede Übung trainiert andere Muskeln. So können sich die zuvor geforderten Muskeln bei der nächsten Übung erholen. Es werden auch viele moderne Übungen und Hilfsmittel wie Flexi-Bars, Hanteln, Therabänder und vieles mehr mit in das Zirkeltraining integriert.

Die erste Schnupperstunde findet am Mittwoch, den 23.01.2019 um 19:30 Uhr in der SC Turnhalle statt. Hierzu sind alle herzlich eingeladen. Im Januar kostenfrei!!! Dann nur 9 € im Monat. SC-Mitglieder dauerhaft kostenfrei:

Bild: Sie arbeiten intensiv an euren Spiegelbild: SC-Fitness-Chefin Myriam Rather und die neue Lizenztrainerin Julia Werner.