

**HAPPY NEW SPORTS
2020**



**FUNCTIONAL TRAINING
CIRCLE**

Dieses moderne Zirkeltraining ist Gesundheitssport angelegt. Dabei kannst Du es sanft angehen, aber es bietet Dir auch die Möglichkeit, Dich nach Herzenslust bis an deine eigenen Grenzen auszupeinern.

Dabei werden alle physischen Gesundheitsressourcen angesprochen. Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Es gibt unterschiedliche Zirkel, z.B. als Cardiotraining zur Verbesserung Deiner Ausdauer. Hier werden in Intervallen und zu animierender Musik einfache Aerobic-Schritte mit einfachen Armbewegungen eingebaut. Das lässt Dein Herz höher schlagen.

Eingebettet in einen Warmup und einen Cooldown hast Du ein rundes Training für Deinen Körper und Geist. Mit Spaß? Na klar!

**TERMINE & TRAININGS-
SCHWERPUNKTE**

- 07. Januar 2020 - Einführung in die Grundelemente des Functional Training Circle
- 14. Januar 2020 - FT-Zirkel – drei Durchgänge
- 21. Januar 2020 - Ausdauer-Intervall-Zirkel – zwei Durchgänge
- 28. Januar 2020 - LGBTTI Top Hits Circle
- 04. Februar 2020 - 70er Classics Circle
- 11. Februar 2020 - Deutsch Mix Circle
- 18. Februar 2020 - Fastnachts Circle

TRAININGSAUFBAU

- Gemeinsamer Aufbau des Zirkel
- Aufwärmen mit Mobilisation
- Zirkeldurchgänge
- Abwärmen
- Abbau des Zirkels

DER TRAINER

Gisbert absolvierte ein Studium zum Diplom-Sportlehrer/Sportwissenschaftler und ist lizenzierter Trainer C Fitness und Gesundheit (BTB). Darüber hinaus hat er das Level AROHA®-Advanced Instructor der AROHA® Academy, Berlin und ist DrumsAlive®-Instructor. Seine Zirkelvarianten gehören zu den aufregenden Entdeckungen der Fitnessszene.

UHRZEIT Dienstags jeweils um 19.30 – 21.00 Uhr

ORT Sporthalle der Tullaschule Mannheim,
Eingang über den Schulhof von der Rathenaustraße her, gegenüber Hausnummer 17, im Hof rechts.

VORAUSSETZUNGEN Keine! ... der Zirkel wird ausführlich erklärt und durch den Trainer begleitet.

MITZUBRINGEN Hallensportschuhe, Trainingskleidung, Getränk – am besten Wasser.

ANMELDUNG Formlos an fitness@mvd-mannheim.de ...
mit Name, Vorname, Email-Adresse, Mobilnummer

KOSTENBEITRAG Der Kurs mit 7 Trainings ab dem 07. Januar 2020 kostet 19,- EUR.

Für mvd-Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten.

-mvd-Mitgliedsbeitrag monatlich 10,- EUR

-mvd-Mitgliedsbeitrag ermäßigt monatlich 5,- EUR ... für Schüler, Studenten,
Arbeitssuchende, Auszubildende oder Erwerbsunfähige, jeweils gegen Vorlage des
entsprechenden Nachweises

INFO & TELEFON Unter fitness@mvd-mannheim.de
oder bei Trainer Gisbert unter 0176 / 36 89 06 65



Unsere Fitness- und Gesundheitssportangebote sind seit 2016 durch den Badischen Turnerbund ausgezeichnet und in die **GYMWELT** des **BTB** aufgenommen worden.

Die **GYMWELT** als Marke wurde vom Deutschen Turner-Bund als einheitliches Qualitätssiegel für alle Mitgliedsvereine eingeführt.

DISCLAIMER Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der mvd e.V. übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Schäden oder Risiken der Teilnehmer*Innen im Zusammenhang mit der Teilnahme an den Angeboten des mvd e. V. .

Es obliegt den TeilnehmerInnen, den eigenen Gesundheitszustand vorher zu überprüfen.