

Zirkeltraining

[Animal-Move-Zirkel \(pdf\)](#) Insgesamt umfasst der Zirkel 6 Stationen. Die Übungen kommen ganz ohne Materialien und Ausrüstung aus und so lässt sich ein toller Fitnesszirkel direkt in der Natur umsetzen. Bei schönem Wetter auf einer Wiese oder am Strand lassen sich die Übungen auch alle barfuß durchführen.

[CrossFit-Zirkel \(pdf\)](#) Dieser Zirkel besteht aus 7 Stationen. Die CrossFit-Übungen orientieren sich an den Bewegungen, die wir im Alltag benötigen, wie das Ziehen, Drücken, Beugen, Heben sowie Rotieren. Ziel des Trainings ist es, nicht nur ausschließlich eine konditionelle Fähigkeit zu trainieren - die Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit werden mit koordinativen Fähigkeiten kombiniert.

[Crosstraining und Functional Training - Zirkel \(pdf\)](#) Das Zirkelprogramm besteht aus 12 Stationen und wird nach der AMRAP-Methode gestaltet. In einer festgelegten Zeit werden so viele Wiederholungen wie möglich absolviert.

[Functional-Fitness-Zirkel \(pdf\)](#) Dieser Functional Fitness-Zirkel ist vielfältig und abwechslungsreich und für alle Altersgruppen attraktiv. Die Übungen sind so ausgewählt, dass Kraft, Koordination, Balance, Beweglichkeit und (Bewegungs-)Schnelligkeit angesprochen werden und der Körper dreidimensional im Raum bewegt wird. Das lockt nicht nur die motorischen Grundeigenschaften aus der Reserve. Es schult auch ausgezeichnet situationsbezogene Bewegungsabläufe im Alltag. Insgesamt umfasst der Zirkel 8 Stationen.

[SlidePads-Zirkel \(pdf\)](#) Das Training mit Slide Pads (Gleitauflagen für Hände, Knie und Füße zum Einsatz auf glatten Böden), ermöglicht mittels physikalischer Wirkungsweise von Gewicht und Reibung (Friktion), eine intensive Arbeit der Rumpfstabilisatoren und schult die Koordination. Alternativ können an Stelle der Slide Pads auch gefaltete Handtücher oder gut gleitende Teppichfliesen eingesetzt werden. Insgesamt umfasst der Zirkel 8 Stationen.

[Trimilin Zirkel \(pdf\)](#) Schwingen, Federn und Hüpfen auf dem kleinen runden Trampolin (auch Trimilin genannt) ermöglichen ein gelenkschonendes Training. Das Trampolinspringen fördert neben der Ausdauer auch die Koordination und Balance, stärkt Rumpf- und Beinmuskulatur. Insgesamt umfasst der Zirkel 12 Stationen. Die Durchführungsdauer bei einem Zirkeldurchgang beträgt ca. 40 Minuten.
