



Ausdauerzirkel Ein Ausdauerprogramm mit 10 Stationen. Die Stationen werden zu zweit absolviert. Die Übungszeit an den Stationen beträgt 1 Minute.

---

Aerobiczirkel Der Zirkel besteht aus 10 Stationen. Die Teilnehmer/-innen bilden Paare und führen gleichzeitig die Übungen an den Stationen aus. An jeder Station wird 90 bzw. 120 Sekunden trainiert.