

CrossFit-Zirkel 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 Das Zirkelprogramm besteht aus 12 Stationen und wird nach der AMRAP-Methode gestaltet. In einer festgelegten Zeit werden so viele Wiederholungen wie möglich absolviert.

Fitballzirkel Ein Programm mit 12 Stationen zur Verbesserung der Rumpfstabilität und Kräftigung der Rumpfmuskulatur mit dem Fitball. Bei diesem Stationstraining werden als Paare in Einzel- und Partner/innen-Übungen die haltungs- und rumpf-stabilisierenden Muskeln trainiert.

Fitnessgerätezirkel Ein Übungsprogramm mit 11 Übungen. Das gesundheitsorientierte Training an Geräten wird in allen Altersgruppen immer beliebter. Bei diesem Zirkel werden 9 Übungen an den Geräten und 2 Stabilisationsübungen absolviert. Das Training startet in der Eingewöhnungsphase mit einem Durchgang und kann nach wenigen Trainingseinheiten auf zwei Durchgänge erhöht werden.

Functional-Fitness-Zirkel 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.

Kraftausdauerzirkel Ein Übungsprogramm mit 6 Stationen. Es werden 6 verschiedene dynamische Kraftausdauerübungen mit dem Medizinball absolviert. Die Stationen sind im Kreis aufgebaut. Als Geräte werden 12 Medizinbälle benötigt. Pro Station können damit je 2 Personen trainieren.

Kräftigungs- und Dehnungszirkel Ein Programm mit 12 Stationen mit Kräftigungs- und Dehnungs- / Mobilisationsübungen zur Kräftigung der haltungs-stabilisierenden Muskulatur.

Kräftigungszirkel mit Kurzhanteln, Ball, Theraband und Step Ein Programm mit 13 Stationen zur Kräftigung von Rumpf-, Bein- und Armmuskeln. Damit die Zirkelübungen abwechslungsreich sind, werden insgesamt vier Kleingeräte eingesetzt: Kurzhanteln, Theraband, Step und Ball.

Medizinballzirkel Ein Übungsprogramm mit 12 Stationen. Es werden 12 verschiedene dynamische

Kräftigungsübungen für verschiedene Muskelgruppen absolviert. Die Stationen sind im Kreis aufgebaut. Als Geräte werden 12 Medizinbälle benötigt. Pro Station können damit je 2 Personen trainieren.

[Medizinball im Duett](#) In diesem Zirkel werden paarweise Übungen mit dem Medizinball durchgeführt. Der Medizinball ist ein Gerät, das sich in unterschiedlichen Gewichtsabstufungen in ausreichender Anzahl in den meisten Sporthallen befindet. Ziel der Übungen ist die Kräftigung (Kraftausdauer), Schulung des Gleichgewichts/der Balancefähigkeit und die Ausdauerförderung. Insgesamt umfasst der Zirkel 8 Stationen. Die Durchführungsdauer bei zwei Durchgängen beträgt insgesamt ca. 40 Minuten.

[Rückenzirkel](#) Ein Übungsprogramm mit 10 Stationen. Im Zirkel werden 10 verschiedene dynamische Kräftigungsübungen für die Muskelgruppen absolviert, die für die Haltung und Stabilisation verantwortlich sind. Die Stationen werden im Kreis aufgebaut. Als Geräte werden 12 Matten und 4 kleine Kästen benötigt. Pro Station können damit je 2 Personen trainieren.

[Sensomotorischer Kraftzirkel](#) Ein Übungsprogramm mit 8 Stationen. Das sogenannte "sensomotorische Training" hat sich in den letzten Jahren als sehr erfolgreich erwiesen. Vorteile: Das Zusammenspiel von Muskeln und Nervensystem wird verbessert.