



SPORTZENTRUMHEIMBERG

**NEWSLETTER Fitness-Training,
Neuigkeiten für alle Fitnessmuffel**



Guten Tag Martin Aue

Training braucht viel Zeit, ist anstrengend und teuer. Im Fitnesscenter vergleichen muskelbepackte Bodybuilder ihre Oberarme und die Menschen kämpfen auf den Geräten bis zum Umfallen. Alles riecht nach Schweiss und von Tageslicht keine Spur.

So stellen sich viele Menschen Fitness-Training vor. Sie auch? Und trotzdem wissen Sie, dass Sie etwas für sich und Ihren Körper tun sollten.

Eine neue Trainings-Methode bringt Ihnen viel Wirkung in kurzer Zeit. Als so genanntes **Circle-Training** bezeichnet man eine spezielle Variante des Konditionstrainings, bei der verschiedene Stationen nacheinander absolviert werden. Zirkeltraining schult je nach Ausführungsmodalität schwerpunktmäßig die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit. Die Stationen sind kreisförmig angelegt. An jeder Station ist eine spezifische Übung mit einem anderen Gerät zu absolvieren. Der Ablauf wird so angelegt, dass bei aufeinander folgenden Übungen unterschiedliche Muskelgruppen belastet werden, sodass die jeweils unbelasteten Muskeln sich während der Übungen für andere Körperregionen leicht regenerieren können.

Die neue Methode verkürzt eine Trainingseinheit auf ca. 30 Minuten und zeigt bereits nach kurzer Zeit tolle Resultate.

Das Circle-Training ist also ideal für Fitness-Einsteiger, Trainings-Wiedereinsteiger, Sport-Muffel und Kurzangebundene.

Habe ich Ihnen weitergeholfen?

Sportliche Grüsse



Ihre Vera Eberhard, Teamleiterin Fitnesscenter

P.S. Übrigens: Circle Training ist verhältnismässig locker und im Sportzentrum-Fitness-Abo inklusive. Dank der guten Erreichbarkeit, den kostenlosen Parkplätzen vor der Tür und dem grossen Gerätepark sind Sie schnell bei uns und auch schnell wieder fertig. So lässt es sich in einer geschmackvollen Ambiente mit Blick in eine schöne Umgebung, bei Tageslicht und vielen anderen "Normalen" ideal trainieren. Aber..., ganz von selber geht es immer noch nicht. Bewegen müssen Sie sich immer noch. Sollten Sie unerwarteter weise doch eine Motivations-Spritze brauchen, ist das Fitness-Team vom Sportzentrum gerne für Sie da.

Sportzentrum Heimberg
Schützenstrasse 70
3627 Heimberg
Tel: 033 437 33 30
Fax: 033 437 33 53
www.sportzentrum-heimberg.ch
info@sportzentrum-heimberg.ch

