

## S 5 Zirkeltraining neu gedacht!

In diesem Kurs bekommt das Zirkeltraining ein neues, attraktives und vor allem flexibles Gewand. In der Senioren- und Sitzgymnastik ist ein Zirkeltraining natürlich genauso möglich wie in Fitnessgruppen. Die klassische Form, also der Kreis, darf dafür gerne mal aufgelöst werden, um dadurch eine interessante, bewegte Stunde zu gestalten, die die Teilnehmenden auch in ihrer Aufmerksamkeit und im Miteinander fordert und fördert. Das probieren wir praktisch aus. Außerdem legen wir eine konkrete Sammlung von Ideen an, die Ihnen im Weiteren als Inspiration dienen kann! Damit wir das tun können, sind alle Teilnehmenden gebeten, wenn möglich einen Satz Karteikarten und einen Stift der Wahl mitzubringen. Unsere Dozentin Miriam Heß freut sich auf einen belebten Tag in der Gruppe!

### Inhalte:

- Was das Zirkeltraining alles kann!
  - Team-Zirkel und andere Formationen
  - Zirkelbaukasten: Übungskarten erstellen
  - Übungen für Senioren und Sitzende sinnvoll modifizieren
  - Zirkeltraining für Körper, Geist und Koordination
  - Methoden der Anleitung und Begleitung eines Zirkeltrainings
- 

### Zielgruppe

Übungsleiter/innen für Seniorengymnastik sowie Interessierte

---

### Termine:

17.05.2025 (Samstag)

---

### Ort

Hamburg

---

### Dauer

ca. 9.00 - 16.00 Uhr

---

### Preis

120,- Euro

---

### Kursleitung

Miriam Hess, Fitness- und Gesundheitstrainerin, DrumsAlive®-Instructorin, Pilates-Trainerin

---

**Weitere Informationen:** Swantje Fuchs / Birgit Haß  
Tel.: 040-44 13 67