

## CrossCircle Fitness...und weiter geht es bis zur Sommerpause!



**CrossCircle Fitness** bezeichnet ein Ganzkörpertraining, bei dem speziell aufeinander abgestimmte Übungen in einer gewissen Zeit absolviert werden müssen. Es ist kurz, aber äußerst intensiv. Es passt sich automatisch an ihr Fitnesslevel an, denn es unterscheidet sich lediglich in der Intensität, nicht aber in seiner Art und Weise. Das Ziel ist es ihren Körper nicht nur stark und fit aussehen zu lassen, sondern ferner:

- die Steigerung ihrer funktionellen Kraft und Ausdauer und
- die Förderung ihrer Flexibilität und Koordination

um somit auch ein besseres Gefühl für ihren eigenen Körper zu erlangen.

**CrossCircle Fitness** Stunden basieren darauf immer Muskelketten und im Speziellen die Kernmuskulatur und nie Muskeln isoliert zu trainieren. Dadurch benötigt man, im Vergleich zum Training mit Maschinen, viel weniger Übungen, um den gesamten Körper zu stärken. Im Unterschied zu gängigen Fitnessstunden, die oft nur einzelne "Problemzonen" trainieren, verändert CrossCircle Fitness somit ihren gesamten Körper. Sie entwickeln eine symmetrische, ausbalancierte Muskulatur und verlieren durch das spezielle Trainingskonzept gleichzeitig überschüssiges Körperfett, sodass ein ästhetisch definierter, kraftvoller Körper entsteht.

**Kurstermine:** Montag jeweils von 16:00-17:00 Uhr  
ab **12.2.2018**

**Veranstaltungsort:** Bewegungsraum

**Selbstkostenbeitrag:** 25 Euro für 10 Einheiten

Montag	
12.02.2018	19.03.2018
19.02.2018	26.03.2018
26.02.2018	09.04.2018
05.03.2018	16.04.2018
12.03.2018	23.04.2018

Anmeldungen bitte bis 9.2 per Mail an [harald.platteter@auva.at](mailto:harald.platteter@auva.at)