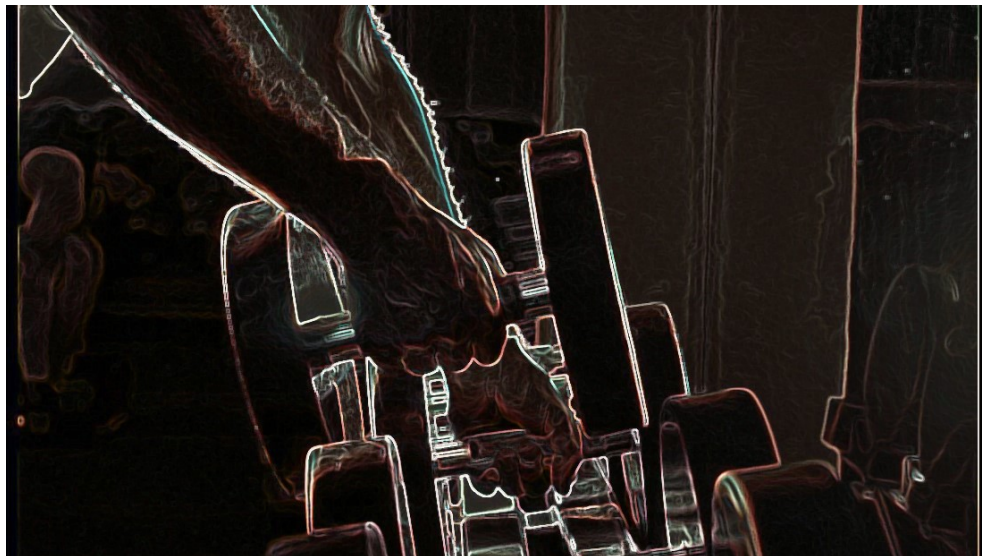


# ZirkelVital

Zirkeltraining ist eine spezielle Methode des Konditionstrainings. Zirkeltraining fördert Kraft, Kraftausdauer, verbessert Koordination und Beweglichkeit. Ziel des Kurses ist es, Ihnen ausgewählte und passende Möglichkeiten zur Stärkung Ihrer Körperfitness darzustellen. Sie lernen dabei Ihr Körper zu spüren, Entspannungsverfahren kennen und sich an die Belastung anzupassen.



## Kursbeginn:

**Kurs I ab Montag, 10. Januar 2022    Kurs II ab Donnerstag, 13. Januar 2022**

**Jeweils 18:30Uhr – 19:30Uhr**

Kursleitung:            Yulia Michaelis

Kosten:                    € 125,-

Treffpunkt:              in der Praxis (Raum Trainingstherapie)

Anmeldung:            **Um Voranmeldung wird gebeten!** Bitte direkt bei uns in der Praxis: Wackerstr. 7 84489 Burghausen, per Telefon: 08677-6103870, über die Website: [www.katja-wartenberg.de](http://www.katja-wartenberg.de) oder per E-Mail : [info@katja-wartenberg.de](mailto:info@katja-wartenberg.de)!