

TFC CROSSLINE-Konzept

Kursplanung ab 2009

(*) CIRCUIT Einführungsstunden für Jedermann/Frau:

Dienstag: 08:30-09:30h

Mittwoch: 13:30-14:30h

Do.-Tag: 17:30-18:30h

POWER-Circuit:

Montag: 11-12h / 14-15h / 20-21h

Mittwoch: 09-10h / 16-17h

Freitag: 10-11h / 17-18h

SHAPE-UP Circuit:

Montag: 11-12h / 14-15h / 20-21h

Mittwoch: 09-10h / 16-17h

Freitag: 10-11h / 17-18h

RÜCKEN-FIT Circuit:

Montag: 11-12h / 14-15h / 20-21h

Mittwoch: 09-10h / 16-17h

Freitag: 10-11h / 17-18h

KIDS-Circuit:

Montag: 11-12h / 14-15h / 20-21h

Mittwoch: 09-10h / 16-17h

Freitag: 10-11h / 17-18h

„Over 60“ Circuit:

Montag: 11-12h / 14-15h / 20-21h

Mittwoch: 09-10h / 16-17h

Freitag: 10-11h / 17-18h

(*) Sollten vorab von jedem Teilnehmer besucht werden!!



TFC
CROSSLINE
Konzept

Das besondere
Circuit - Training

TFC CROSSLINE - Konzept

„Das besondere Circuit – Training“

Eintöniges und langweiliges Training an Geräten war gestern; heute gibt es das ***TFC CROSSLINE - Konzept***.

Hocheffektives, kurzweiliges, gruppendynamisches und damit motivierendes Training innerhalb der wirksamsten Geräteübungen, vereint mit effektivem Herz-Kreislauf Training, Koordination und Stretching.

„Circuit-Training“ nimmt seinem Namen aus dem Umstand, das alle Übungen innerhalb eines bestimmten Parcours (je nach Zielstellung des Circuits) aufgestellt und von allen Teilnehmern im Kreis nacheinander absolviert werden.

Dabei ist jeder „Circuit“ immer wieder anders eingeteilt, immer wieder können und werden neue/andere Übungen eingeflochten werden und immer wieder erfährt der Körper und der Sportler eine neue Anforderung wie auch Herausforderung.

Das „Circuit-Training“ im ***TFC CROSSLINE - Konzept*** kann von jedem Menschen betrieben werden, unabhängig von der sportlichen Vorbildung, dem Alter oder etwaigen körperlichen Einschränkungen.

Bei jedem Circuit-Kurs ist permanent ein Trainer unseres kompetenten ***TFC CROSSLINE - Teams*** anwesend; zur Hilfestellung, Anleitung, Motivation und Unterstützung.

Je nach Zielstellung des Circuit-Kurses können alle Belastungen individuell dosiert werden und es kann somit zum einen ein hoher Belastungsumfang der gesamten Körpermuskulatur erreicht, aber auch Schwerpunkte gesetzt werden.



Trainingsschwerpunkte im
TFC CROSSLINE-Konzept

- v Kraftausdauertraining
- v Muskelaufbautraining
- v Training zur Fettreduktion(Figur-Fit)
- v Koordinationstraining
- v Grundlagentraining Sportmotorik
- v Präventiv-Training
- v Spezielles Rückentraining
- v "Over 60" Circuit-Kurse
- v Anti-Osteoporose Training
- v Herz-Kreislauf Training
- v Grundlagentraining für Jugendliche
- v BBP–Training & Bauch-Training
- v Anti-Cellulite / Muskel–Toning Training
- v und vieles mehr!