

262-64209 Fit im Circle

Beginn	Montag, 07.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	60,00 € Rücktrittsschluss: 31.08.2026
Dauer	11 Termine
Kursleitung	Mike Weyrauch
Kursort	Turnhalle, Ritterstr. 10 - 14, 46483 Wesel

Crossfit ist ein intensives Ganzkörper-Training, in Form eines Zirkels. Manch einer mag sich bei den Wörtern "Training" und "Zirkel" an Zirkeltraining aus der Schule erinnert fühlen. Zwar ist es vom Aufbau her ähnlich, aber die individuelle Betreuung und das Training in der Kleingruppe machen den Unterschied. Nach einem kurzen "Warm-up" werden alle Muskelgruppen durch unterschiedlichste und effektive Übungen beansprucht. Zum Einsatz kommt modernstes und neuestes Gerät, wie z.B. Battle-Ropes, TRX Suspension Trainer und Sandbags. Das Training ist abwechslungsreich und vielfältig und wird durch Musik mit hoher Beatfrequenz unterstützt. Die Trainingskontrolle und die individuelle Begleitung werden durch die geringe Größe der Gruppe, maximal zehn Teilnehmende, und das kritische Auge des Dozenten sichergestellt. Dieser Crossfit-Zirkel richtet sich an alle, die Spaß an effizienten und intensiven Bewegungsabläufen haben und sich konditionell verbessern möchten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
14.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
21.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
28.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
05.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
12.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
02.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
09.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
16.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
23.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
30.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12

[zur Kursdetail-Seite](#)