**Lady Power Fitness**

Ist ein Ganzkörper – Workout mit Zirkeltraining.

Zirkeltraining kennen die meisten von uns noch aus der Schule und haben es als ziemlich anstrengend in Erinnerung.

Ziemlich anstrengend finden wir heute aber ziemlich gut.

Denn wenn der Schweiß in Strömen fließt, heißt das: Wir verbrennen richtig viele Kalorien und Fett. Deswegen erfreut sich Zirkeltraining immer größerer Beliebtheit.

Ein Trainingszirkel steigert die Koordination und Beweglichkeit und trainiert den ganzen Körper.

Durch den Einsatz des eigenen Körpergewichts und verschiedener Kleingeräte wird ein abwechslungsreicher und interessanter Zirkel erstellt.

Mitzubringen sind Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch und Trinkflasche.