

SPORTVEREIN

djk Hiltrop -Bergen e.V.

Der Sportverein in Bochums Norden

dynamisch * jung * kreativ



!! NEU !!

BODY-POWER

Zirkeltraining für Kraft und Ausdauer

bei Katja

jeden Dienstag 19.00 bis 20.15 Uhr
in der Turnhalle der Hilda-Heinemann-Schule
- Eifelstr. 15-17 in 44805 Bochum -

info@djk-Hiltrop.de
www.djk-hiltrop.de



!! NEU !!

BODY-POWER

Zirkeltraining für Kraft und Ausdauer

Du suchst ein Training, das dich fordert, aber keine Langeweile aufkommen lässt? Willkommen in unserem Vielseitigkeits-Zirkel! In dieser Einheit kombinieren wir gezielte Muskelstärkung mit dynamischen Ausdauerelementen zu einem hocheffizienten Ganzkörper-Workout.

Was dich erwartet:

Unser Zirkeltraining ist so konzipiert, dass du verschiedene Stationen durchläufst, die sowohl deine Kraft als auch dein Herz-Kreislauf-System fordern. Durch den Wechsel der Übungen bleibt der Puls hoch und die Motivation auf Maximum.

Gezielte Kräftigung: Wir nutzen das eigene Körpergewicht, Kleingeräte und klassische Übungen, um deine gesamte Muskulatur zu definieren und zu stärken.

Ausdauer fördern: Kurze, intensive Intervalle zwischen den Kraftstationen verbessern deine Kondition und kurbeln die Fettverbrennung an.

Vielseitigkeit: Jede Woche erwarten dich neue Übungskombinationen. Von Kettlebells über Schlingen-Trainer bis hin zu Koordinationsleiter – Langeweile gibt es bei uns nicht.

Spaß in der Gruppe: Gemeinsam schwitzt es sich leichter! Die motivierende Atmosphäre im Zirkel sorgt dafür, dass du über deine Grenzen hinauswächst und mit einem Lächeln nach Hause gehst.

Für wen ist das Training geeignet?

Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener – die Intensität der Übungen lässt sich individuell an dein Fitnesslevel anpassen.

Bereit für die Herausforderung? Schnapp dir deine Trainingsschuhe und mach mit!



SPORTVEREIN

djk Hiltrop -Bergen e.V.

Der Sportverein in Bochums Norden

dynamisch * jung * kreativ



!! NEU !!

BODY-POWER

Zirkeltraining für Kraft und Ausdauer

bei Katja

jeden Dienstag 19.00 bis 20.15 Uhr
in der Turnhalle der Hilda-Heinemann-Schule
- Eifelstr. 15-17 in 44805 Bochum -

info@djk-Hiltrop.de
www.djk-hiltrop.de



!! NEU !!

BODY-POWER

Zirkeltraining für Kraft und Ausdauer

Du suchst ein Training, das dich fordert, aber keine Langeweile aufkommen lässt? Willkommen in unserem Vielseitigkeits-Zirkel! In dieser Einheit kombinieren wir gezielte Muskelstärkung mit dynamischen Ausdauerelementen zu einem hocheffizienten Ganzkörper-Workout.

Was dich erwartet:

Unser Zirkeltraining ist so konzipiert, dass du verschiedene Stationen durchläufst, die sowohl deine Kraft als auch dein Herz-Kreislauf-System fordern. Durch den Wechsel der Übungen bleibt der Puls hoch und die Motivation auf Maximum.

Gezielte Kräftigung: Wir nutzen das eigene Körpergewicht, Kleingeräte und klassische Übungen, um deine gesamte Muskulatur zu definieren und zu stärken.

Ausdauer fördern: Kurze, intensive Intervalle zwischen den Kraftstationen verbessern deine Kondition und kurbeln die Fettverbrennung an.

Vielseitigkeit: Jede Woche erwarten dich neue Übungskombinationen. Von Kettlebells über Schlingen-Trainer bis hin zu Koordinationsleiter – Langeweile gibt es bei uns nicht.

Spaß in der Gruppe: Gemeinsam schwitzt es sich leichter! Die motivierende Atmosphäre im Zirkel sorgt dafür, dass du über deine Grenzen hinauswächst und mit einem Lächeln nach Hause gehst.

Für wen ist das Training geeignet?

Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener – die Intensität der Übungen lässt sich individuell an dein Fitnesslevel anpassen.

Bereit für die Herausforderung? Schnapp dir deine Trainingsschuhe und mach mit!



SPORTVEREIN

djk Hiltrop -Bergen e.V.

Der Sportverein in Bochums Norden
dynamisch * jung * kreativ



!! NEU !!

BODY-POWER

Zirkeltraining für Kraft und Ausdauer

bei Katja

jeden Dienstag 19.00 bis 20.15 Uhr
in der Turnhalle der Hilda-Heinemann-Schule
- Eifelstr. 15-17 in 44805 Bochum -

info@djk-Hiltrop.de
www.djk-hiltrop.de



!! NEU !!

BODY-POWER

Zirkeltraining für Kraft und Ausdauer

Du suchst ein Training, das dich fordert, aber keine Langeweile aufkommen lässt? Willkommen in unserem Vielseitigkeits-Zirkel! In dieser Einheit kombinieren wir gezielte Muskelstärkung mit dynamischen Ausdauerelementen zu einem hocheffizienten Ganzkörper-Workout.

Was dich erwartet:

Unser Zirkeltraining ist so konzipiert, dass du verschiedene Stationen durchläufst, die sowohl deine Kraft als auch dein Herz-Kreislauf-System fordern. Durch den Wechsel der Übungen bleibt der Puls hoch und die Motivation auf Maximum.

Gezielte Kräftigung: Wir nutzen das eigene Körpergewicht, Kleingeräte und klassische Übungen, um deine gesamte Muskulatur zu definieren und zu stärken.

Ausdauer fördern: Kurze, intensive Intervalle zwischen den Kraftstationen verbessern deine Kondition und kurbeln die Fettverbrennung an.

Vielseitigkeit: Jede Woche erwarten dich neue Übungskombinationen. Von Kettlebells über Schlingen-Trainer bis hin zu Koordinationsleiter – Langeweile gibt es bei uns nicht.

Spaß in der Gruppe: Gemeinsam schwitzt es sich leichter! Die motivierende Atmosphäre im Zirkel sorgt dafür, dass du über deine Grenzen hinauswächst und mit einem Lächeln nach Hause gehst.

Für wen ist das Training geeignet?

Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener – die Intensität der Übungen lässt sich individuell an dein Fitnesslevel anpassen.

Bereit für die Herausforderung? Schnapp dir deine Trainingsschuhe und mach mit!

