Am Alten Schwimmbad 5
97450 Arnstein
Tel. 09363 – 99 79 0 79
Mail. info@doc4fit.de

Zirkelfit – Dein Weg zu mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit

Willkommen zu „Zirkelfit“ im doc4fit!

Du möchtest fitter werden, deinen Körper ganzheitlich trainieren und dabei Spaß in der Gruppe haben? Dann ist unser zertifizierter Präventionskurs „Zirkelfit“ genau das Richtige für dich!
Der Kurs basiert auf dem Prinzip des funktionellen Zirkeltrainings und ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) nach §20 SGB V zertifiziert – also bezuschussungsfähig durch deine Krankenkasse.

„Zirkelfit“ richtet sich an alle, die ihre körperliche Fitness gezielt verbessern und gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit tun wollen – unabhängig vom individuellen Fitnesslevel.

Was macht Zirkelfit so effektiv?

Zirkeltraining ist eine der effizientesten Trainingsmethoden, um in kurzer Zeit viele Trainingsziele zu erreichen: Kräftigung, Ausdauer, Koordination, Mobilität und Körperwahrnehmung.
Im doc4fit kombinieren wir klassische Übungen mit modernen Trainingsmethoden und setzen auf Abwechslung, Motivation und ganzheitliche Betreuung.

Ziele des Zirkelfit-Kurses

1. **Ganzkörperkräftigung**: Aufbau funktionaler Muskulatur im gesamten Körper.
2. **Herz-Kreislauf-Training**: Verbesserung der Ausdauer und der allgemeinen Fitness.
3. **Stabilität & Koordination**: Schulung der Tiefenmuskulatur und Gleichgewichtsfähigkeit.
4. **Mobilisation & Beweglichkeit**: Erhalt und Förderung einer gesunden Bewegungsfreiheit.
5. **Alltagstauglichkeit**: Bewegungsmuster, die im Alltag direkt anwendbar sind.

Besonderheiten des Zirkelfit-Kurses im doc4fit

- **Zertifiziert nach §20 SGB V**: Der Kurs wird von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.
- **Professionelle Betreuung**: Qualifizierte Trainer passen die Intensität individuell an.
- **Abwechslungsreiches Training**: Kein Kurs ist wie der andere – Langeweile ausgeschlossen!
- **Kleingeräte & Eigengewicht**: Effektives Training mit Bällen, Bändern, Gewichten u.v.m.
- **Inklusive Motivation & Teamspirit**: Trainiere mit Gleichgesinnten in motivierender Atmosphäre.

Am Alten Schwimmbad 5
97450 Arnstein
Tel. 09363 – 99 79 0 79
Mail. info@doc4fit.de

Inhalte & Aufbau des Kurses

Der Kurs umfasst 10 Einheiten à 60 Minuten, in denen dein ganzer Körper systematisch trainiert wird.

Einheit 1: Einführung & Grundlagen

- Einführung in das Zirkeltraining & Ablauf
- Mobilisation & Technikschulung

Einheit 2: Rumpfstabilität & Haltung

- Fokus auf Core-Training
- Übungen für Bauch, Rücken und Körperhaltung

Einheit 3: Ausdauer & Pulsfrequenz

- Herz-Kreislauf-Training im Intervallstil
- Grundlagen der Belastungssteuerung

Einheit 4: Krafttraining mit Eigengewicht

- Liegestütze, Squats, Planks & Co.
- Technik & saubere Ausführung

Einheit 5: Ganzkörperzirkel

- Kombination aus Kraft, Ausdauer und Koordination
- Dynamischer Zirkel mit mehreren Stationen

Einheit 6: Koordination & Beweglichkeit

- Übungen mit Balance-Pads, instabilen Unterlagen & Mobilisation
- Förderung der Körperwahrnehmung

Einheit 7: Muskelkräftigung mit Kleingeräten

- Training mit Hanteln, Bändern, Bällen
- Intensitätsanpassung nach Fitnesslevel

Am Alten Schwimmbad 5
97450 Arnstein
Tel. 09363 – 99 79 0 79
Mail. info@doc4fit.de

Einheit 8: Stressabbau durch Bewegung

- Dynamisches Training trifft Entspannung
- Bewegung als Ventil gegen Alltagsstress

Einheit 9: Trainingsplanung für zuhause

- Vermittlung von Übungen ohne Geräte
- Erstellen eines persönlichen Mini-Zirkels

Einheit 10: Abschlusseinheit & Ausblick

- Wiederholung & gemeinsames Training
- Feedback, Motivation & Zertifikatsübergabe

Vorteile für die Teilnehmer

1. **Körperliche Fitness:**
    - Mehr Kraft, Ausdauer & Beweglichkeit
    - Bessere Körperhaltung & Stabilität
2. **Alltagsnähe:**
    - Übungen, die du auch zu Hause oder unterwegs durchführen kannst
3. **Mentales Wohlbefinden:**
    - Stressabbau & mehr Energie im Alltag
4. **Kostenzuschuss:**
    - Dank §20-Zertifizierung bis zu 100% Erstattung durch die Krankenkassen

---

Ausrüstung & Voraussetzungen

- Bequeme Sportkleidung & saubere Sportschuhe
- Handtuch, Trinkflasche & gute Laune
- Keine Vorkenntnisse nötig – Einstieg für jedes Level geeignet

---

Am Alten Schwimmbad 5
97450 Arnstein
Tel. 09363 – 99 79 0 79
Mail. info@doc4fit.de

Teilnehmerstimmen

„Ich hätte nie gedacht, dass Zirkeltraining so viel Spaß machen kann – und effektiv ist es auch noch!“ – Timo, 39
„Durch Zirkelfit fühle ich mich fitter und habe wieder richtig Lust aufs Training.“ – Lisa, 28
„Die Übungen sind super alltagstauglich. Ich bin viel beweglicher geworden!“ – Petra, 51

Warum Zirkelfit im doc4fit?

- **Kompetenz & Herzblut:** Betreuung durch erfahrene Trainer mit Leidenschaft
- **Moderne Ausstattung:** Alles, was du für ein professionelles Training brauchst
- **Individuelle Förderung:** Jeder wird dort abgeholt, wo er steht
- **ZPP-zertifiziert & bezuschusst:** Dein Kurs mit Qualitätssiegel

---

Fazit

Zirkelfit ist dein ganzheitliches Training für Körper und Geist. Ob du fitter werden, Schmerzen vorbeugen oder dein Wohlbefinden steigern möchtest – dieser Kurs bringt dich in Bewegung.
Starte jetzt – für mehr Gesundheit, mehr Energie und mehr Lebensfreude!