

Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
30'	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation: Circuit • Ort: Halle • Anzahl Personen pro Posten: 2 • Anzahl Übungen: 10 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: 2 Minuten 30 Sekunden ○ Pause: 20 Sekunden ○ Durchgänge: 1 	<p>Beim Circuit sind die Teilnehmer auf die vorgegebenen Posten verteilt und arbeiten für eine definierte Zeit, ehe alle Teilnehmer gleichzeitig in die gleiche Richtung zum nächsten Posten rotieren.</p>	<p>10 Postenplakate 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation 1 Musikanlage</p>
			<p>pro 2er Gruppe:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Langbank 2 Medizinbälle 15 Weichmatten (klein) 1 Ball (Volley-, Soft-, Basket-, Fussball) 12 Markierhütchen/-kegel 1 Seil/Tau 4 Tennisbälle 2 Reifen