

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</p> <p>1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation</p> <p>1 Musikanlage</p> <p>pro 2er Gruppe:</p> <p>2 Langbänke</p> <p>2 Medizinbälle</p> <p>11-13 Weichmatten (klein)</p> <p>1 Ball (Volley-, Soft-, Basket-, Fussball)</p> <p>4 Markierhütchen/-Kegel</p> <p>3 Stoppuhren</p>

