

## Zirkeltraining

[Outdoor-Intervalltraining für \(Wieder\)-Einsteiger\\*innen](#) High Intensity Low Impact Training (HILIT) ohne Geräte

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 6 bis 20 sportliche Wiedereinsteiger\*innen im Alter von 25–65 Jahren, **Ort:** Outdoor oder Sporthalle

HILIT-Training ist ein einsteigerfreundliches Training mit einfachen Übungen und somit auch für Ältere oder Erwachsene zum Wiedereinstieg nach einer Sportpause bestens geeignet. HILIT (high intensity low impact training) ist eine Trainingsform, die durch den Wechsel von belastenden Intervallen mit zeitlich gleich langen, regenerativen Gymnastik- oder Koordinationssequenzen ausgezeichnet ist.

Juli 2025

---

[Volle Kraft durch die Koordinationsleiter](#) HIIT-Training für Erwachsene mit koordinativen Anteilen – Koordinationsleiter Teil 2

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Bis zu 20 fitnessorientierte Erwachsene (primär junge Erwachsene), **Ort:** Sporthalle und draußen

Mit der Koordinationsleiter kann über das Training variabler Schrittfolgen die Sprungkraft, Koordination und Schnelligkeit verbessert werden. In dieser Bewegungseinheit werden die Vorzüge der Leiter mit anderen Übungen in einem Zirkeltraining kombiniert und so zu einem hochintensiven Intervalltraining.

April 2023

---

[Intensives Ganzkörper-Fitnesstraining](#) Ein Zirkeltraining mit hoher Intensität

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort:** Sporthalle

Es gibt viele Fitness- und Trainingskonzepte, die Funktionsbewegungen mit wechselnden Intensitäten kombinieren. Ziel des Trainings ist es, nicht nur ausschließlich eine konditionelle Fähigkeit zu trainieren - die Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit werden mit koordinativen Fähigkeiten kombiniert.

Mai 2018

---

[Kraftausdauerzirkel](#) Zirkeltraining mit Groß- und Kleingeräten

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Fitte jüngere Erwachsene (Männer und Frauen), **Ort:** Sporthalle

Kraftausdauer bedeutet, Kraftleistungen (statisch oder dynamisch) über eine längere Zeitdauer hinweg aufrecht zu erhalten. Ab einer Belastungsdauer von ca. 50 Sekunden spricht man von einer Kraftausdauer-Belastung. Diese wird trainiert durch viele Wiederholungen mit moderatem Gewicht (oder dem eigenen Körpergewicht).

November 2015

---

### [Sensomotorisches Kraft-Zirkeltraining für Jugendliche und Erwachsene](#)Kräftigung mit instabilen Unterlagen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 8–16 Jugendliche und Erwachsene, **Ort:** Sporthalle

Das sogenannte „sensomotorische Training“ hat sich in den letzten Jahren als sehr erfolgreich erwiesen. Meist handelt es sich um Übungen auf instabilen Unterlagen. Bei den Übungen werden mehrere Muskelgruppen angesprochen. Vorteile: Das Zusammenspiel von Muskeln und Nervensystem wird verbessert, die Koordination zwischen Muskelfasern erhöht, die tiefere Haltemuskulatur besser trainiert und dadurch wird effektiver gearbeitet.

Sonderausgabe 2011

---

### [Fitnesszirkel](#)Förderung der Ausdauer und Koordination

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** Jugendliche, Erwachsene , **Ort:** Halle

Die körperliche Fitness ist für den Mensch in unserer heutigen Gesellschaft sehr bedeutungsvoll. Zum Erhalt der Fitness nimmt die Ausdauer in der Rangskala den ersten Platz ein. An zweiter Position folgt die Koordination. Die gesundheitliche Wirkung des Ausdauertrainings ist jedoch nur dann gegeben, wenn die Kriterien zur Belastungsdosierung und -kontrolle beachtet werden.

Dezember 2000

---

### [Ausgleichstraining in der Natur Ein Wald-Stationsparcours](#)

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** beliebig, **Ort:** Misch- oder Nadelwald

Das vorliegende Stundenbeispiel soll Ideen liefern, wie ein Lauftraining in der Natur kreativ ergänzt und so für Abwechslung im Fitnesstraining gesorgt werden kann. Wichtig für das Sporttreiben „draußen“ ist eine allmähliche Gewöhnung an das Laufen und Bewegen auf ungewohntem Untergrund abseits von Straßen und befestigten Wegen.

Juni 2000

---

### [Fitness-Parcours](#)Kräftigung und Dehnung in der Dreiergruppe

**Zeit:** 60–90 Minuten, **TN:** 24 bzw. eine durch 3 teilbare Teilnehmerzahl; im anderen Fall müßten weitere organisatorische Vorkehrungen getroffen werden

Im Mittelpunkt des Konditionstrainings steht die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Gekräftigt bzw.

gedehnt werden Bein und Armmuskeln sowie Rücken- und Bauchmuskeln. Damit das Training bei Kindern und Jugendlichen auch Spaß bereitet, wird nicht allein, sondern in der Dreiergruppe im Kreisbetrieb unter Einsatz von Musik trainiert.

Juli 1999

---

#### Kraftstudio Sporthalle Zirkel zur wirbelsäulenschonenden Kräftigung

**Zeit:** 45–60 Minuten, **TN:** Jugendliche und junge Erwachsene Die Belastung kann aber auch für ältere TN dosiert werden. Die TN sollten mit der Ausführung der Übungsformen vertraut sein. Dies gilt insbesondere für den Einsatz der Kurzhanteln. Bei einer verfügbaren Zeit von 60min. kann/sollte die Zeit zum Dehnen + Stationswechsel auf ca 45 sec verlängert werden (**TN-Orientierung**), **Ort:** Gymnastikraum oder Großraum

Besonders Jugendliche und junge Erwachsene zieht es in kommerzielle "Muckibuden" , um dort an sich zu "arbeiten". Als Lohn erwarten viele eine optisch sichtbare Veränderung der Oberarme, der Bauchmuskulatur, etc. Diese "Arbeit" ist aber zum einen vergleichsweise teuer, da sie Betreuung und Anleitung erfordert, zum anderen vielleicht auch enttäuschend, wenn sich kurzfristig nicht der gewünschte Erfolg einstellt. Das "Kraftstudio" Sporthalle soll die Möglichkeit bieten, die ursprüngliche Motivation zur Kräftigung des eigenen Körpers umzusetzen in einer preiswerten, differenzierten und gesundheitsorientierten Weise.

Juni 1999

---

#### Fitness-Parcours

Kräftigung und Dehnung in der Dreiergruppe

**Zeit:** 60–90 Minuten, **TN:** 24 bzw. eine durch 3 teilbare TN-Zahl, **Ort:** Sporthalle

Im Mittelpunkt des Konditionstrainings steht die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Gekräftigt bzw. gedehnt werden Bein- und Armmuskeln sowie Rücken- und Bauchmuskeln. Damit das Training bei Kindern und Jugendlichen auch Spaß bereitet, wird nicht allein, sondern in der Dreiergruppe im Kreisbetrieb unter

Einsatz von Musik trainiert. Das Programm eignet sich für das Grundlagentraining in vielen Sportarten, um die notwendigen konditionellen Voraussetzungen zu schaffen.

März 1997

---

#### Fun Circuit - ein Zirkeltraining mit Pep - Teil I -

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** , **Ort:** Sporthalle

Dieser Zirkel berücksichtigt ebenso den kommunikativ-sozialen Aspekt, als auch die Möglichkeit, dass sehr leistungsunterschiedliche Gruppen sich "austoben" können. Ziel ist es, ein phantasievolles auf Kondition ausgerichtetes Zirkeltraining durchzuführen. Die Bestandteile von Kondition (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit) werden in den einzelnen Übungen angesprochen. Neben der Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften soll auch eine Auseinandersetzung mit nicht alltäglichen Bewegungsaufgaben stattfinden.

Juli 1990

---

## Fun Circuit - ein Zirkeltraining mit Pep - Teil II -

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** , **Ort:** Sporthalle

Die Bestandteile von Kondition werden in diesem zweiten Teil in den einzelnen Übungen um die Koordination erweitert.

Juli 1990