

Zirkel-Regeln



- Ein Training ist nur nach Unterweisung durch die Trainer*innen möglich
- Wer mehrere Sätze hintereinander an einem Gerät durchführt, hat den anderen Zirkelgänger*innen Vorrang gewähren
- Trainiere, wenn der Zeitbalken orange ist
- Wechsle das Gerät, wenn der Zeitbalken blau ist
- Wer die zweite Runde beginnen möchte, muss den Zirkel-Einsteigern Vorrang gewähren
- Achte zwingend auf die korrekte Ausführung der Übung
- Passe Dein Gewicht stets so an, dass nach der Trainingszeit nur noch wenige Wiederholungen möglich wären
→ Nicht bis zum vollständigen Muskelversagen trainieren
- Die Trainingsergebnisse können auf egym.de eingesehen werden

Wir wünschen Euch viel Spaß & Erfolg beim Trainieren



Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Annika Lebkücher

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: Betriebssportverein@basf.com

