

# Tätigkeitsbericht Fit & Fun für jeden Mann – Sportjahr 2022

Wann: Montag 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Wo: Sporthalle (alte Stadthalle)

**Übungsleiter: Marco Zeller**

**Gruppengröße: 12**

Sportliche Zielsetzung: Verbesserung der allgemeinen Kraftausdauer

Übungskonzept:

1. ca. 10 min Aufwärmen mittels leichter Lauf- und Bewegungsübungen  
⇒ Seilspringen ⇒ Prellen ⇒ Joggen ⇒ ...
2. ca. 35 min leichtes Krafttraining für Bauch, Beine, Rücken, Schulter und Brust im  
Zirkeltraining ⇒ Seile ⇒ Klimmzüge ⇒ Sit-Ups ⇒ Liegestützen
3. Ca. 10 min Ausdauertraining durch Mannschaftsspiele  
⇒ Brennball ⇒ Hockey ⇒ Basketball ⇒ Ultimate Frisbee ⇒ 4. ca. 5 min Dehnungsübungen



Marco Zeller

Engen im März 2022