

Tätigkeitsbericht Bodyfitness – (Corona-) Sportjahr 2021

Übungsleiterin:	Laura Weisensel
Trainingszeit:	Montag 18:30 – 19:30 (Stadthalle)
Teilnehmerzahl (aktuell):	15
Altersgruppe:	ab 16 Jahren

Die Gruppe Bodyfitness entstand aus der früheren Gruppe Frauenpower. Auf Grund von Corona pausierte die Gruppe die ersten Monate im Jahr 2021. Im Juni übernahm ich die Gruppe von Simona Winter. Das Training konnte wieder einigermaßen normal stattfinden. Zu dieser Zeit trainierten wir überwiegend draußen. Nach den Sommerferien starteten wir das Training ebenfalls draußen jedoch wechselten wir den Trainingsort wetterbedingt nach einigen Wochen in die Stadthalle.

Das Training ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Es werden Elemente aus unterschiedlichen Trainingsformen vereint. Dazu gehören funktionelles Training, Hochintensives Intervalltraining, Kräftigung, Ausdauer, Bauch-Beine-Po sowie Tabata. In verschiedenen Workouts und Zirkeltrainings wird mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Zusatzgeräten trainiert. Bei gutem Wetter findet das Training auch mal draußen zum Beispiel auf dem Trimm-Dich-Pfad statt.



Aktuelles:

Im Januar konnte ich meine Übungsleiterlizenz im Bereich Fitness/Gesundheit erfolgreich abschließen.

Aktuell sind die Teilnehmer*innen zwischen 23 und 62 Jahre alt. Über neue Teilnehmer*innen freuen wir uns sehr!

Im Februar 2022

Laura Weisensel