

# Tätigkeitsbericht Bodyfitness – Sportjahr 2022

<b>Übungsleiterin:</b>	Laura Weisensel
<b>Trainingszeit:</b>	Montag 18:30 – 19:30 (Anne-Frank-Sporthalle Teil 1)
<b>Teilnehmerzahl (aktuell):</b>	27
<b>Altersgruppe:</b>	ab 16 Jahren

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. Immer wieder werden unter anderem Aufwärmspiele integriert. Bei gutem Wetter findet das Training auch draußen zum Beispiel auf dem Trimm-Dich-Pfad statt. Im Training haben alle Teilnehmer\*innen die Möglichkeit auf ihrem persönlichen Level zu trainieren.

## **Aktuelles:**

Im Januar 2022 konnte ich meine Übungsleiterlizenz im Bereich Fitness/Gesundheit erfolgreich abschließen.

Aktuell sind die Teilnehmer\*innen zwischen 23 und 63 Jahre alt.

