

Tätigkeitsbericht Fit & Fun für jeden Mann – Sportjahr 2025

Wann: Montag 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Wo: Anne-Frank-Sporthalle, Hallenteil 2

Übungsleiter: *Marco Zeller*

Gruppengröße: 14

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 2025

