

Tätigkeitsbericht Bodyfitness – Sportjahr 2024

Übungsleiterin:	Laura Weisensel
Trainingszeit:	Montag 18:30 – 19:30 (Anne-Frank-Sporthalle Teil 1)
Teilnehmerzahl (aktuell):	27
Altersgruppe:	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 Aufwärmspiele oder „Challenges“ integriert. Bei gutem Wetter findet das Training auch mal draußen auf dem Trimm-Dich-Pfad statt. Im Training haben alle Teilnehmer*innen die Möglichkeit auf ihrem persönlichen Level zu trainieren.

Aktuelles:

Aktuell sind die Teilnehmer*innen zwischen 24 und 65 Jahre alt.

