

# Tätigkeitsbericht Fit & Fun für jeden Mann – Sportjahr 2025

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

Wo: Anne-Frank-Sporthalle, Teil 2

**Übungsleiter: Marco Zeller**

**Gruppengröße: 25**

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 und Cardio Training 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

Engen im März 2026

