

## Tätigkeitsbericht Bodyfitness – Sportjahr 2025

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



„Das Training ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das Elemente aus unterschiedlichen Formen wie funktionellem Training, hochintensivem Intervalltraining (HIIT), Kräftigung, Ausdauer, Bauch-Beine-Po sowie Tabata vereint. In verschiedenen Workouts und Zirkeltrainings wird sowohl mit dem eigenen

Körpergewicht als auch mit Zusatzgeräten gearbeitet, wobei hin und wieder Aufwärmspiele oder ‚Challenges‘ integriert werden. Bei gutem Wetter findet das Training auch mal im Freien auf dem Trimm-Dich-Pfad statt.

Dabei haben alle Teilnehmer\*innen die Möglichkeit, auf ihrem persönlichen Level zu trainieren.

### **Aktuelles:**

Seit Januar 2026 wird das Training im Rahmen einer Schwangerschaftsvertretung von Michaela Höffgen fortgeführt, um die kontinuierliche Betreuung der Gruppe während meiner Abwesenheit sicherzustellen.

