



## Jahresbericht 2014 des Kurses HOT IRON®

Übungszeit: Do, 17:30 – 18:30 Uhr

Übungsleiterin: Annika Ulbrich

Das HOT IRON®-Programm hat sich seit der Eröffnung unseres Bewegungsraumes gut im Stedinger Turnverein etabliert und bereitet mir sehr viel Freude.

Das Angebot umfasst ein Ganzkörpertraining mit der Langhantel für Frauen und Männer. Durch Anpassung der Gewichte an die individuellen Bedürfnisse, können die Teilnehmer ihre Trainingsintensität selbst bestimmen und steigern.

Je nach Programm, HOT IRON® 1, HOT IRON® 2 und IRON CROSS® variiert der Trainingsschwerpunkt zwischen Kraftausdauer- und Hypertrophie-Training. Die Fortbildung zum IRON SYSTEM® Instructor habe ich im September 2015 absolviert, sodass ich IRON CROSS® unterrichten darf. Hierbei handelt es sich um ein Dreisatztraining mit der Langhantel zur Musik für fortgeschrittene Sportlerinnen und Sportler.

Das intensive Training wird durchschnittlich von 8 Kursteilnehmern besucht. Die angebotenen Schnupperkurse jeweils zu Beginn eines neuen Trainingsplans wurden gut angenommen und haben dem Verein auch das ein oder andere neue Mitglied beschert.

Stolz war ich über die Demonstration meines Kurses bei der Berner Gewerbeschau. Einmal, dass ich von den StTV-Helfern darin unterstützt wurde, sämtliches schwergewichtiges und sperriges Equipment ins Gewerbegebiet zu fahren und dann war ich sehr begeistert von der positiven Resonanz von Seiten der Teilnehmer und der Zuschauer der dort durchgeführten Schnupperkurse.

Auch beim StTV Aktivtag im Oktober konnten die Teilnehmer HOT IRON® ausprobieren, ich freue mich schon auf eine Wiederholung des Events.

Im Anschluss an das letzte Training des Jahres 2015 gab es im Vereinsheim eine HOT IRON®-Weihnachtsfeier mit gutem Essen.

Berne, 25.01.2016

**Annika Ulbrich**