



## **Jahresbericht 2016 des Kurses HOT IRON®**

Übungszeit: Do, 17:30 – 18:30 Uhr, Fr, 17:00 – 18:00 Uhr  
Übungsleiterin: Annika Ulbrich, Katja Becht, Marleen Janzen

Das HOT IRON®-Programm wird nun schon seit mehr als zwei Jahren im Stedinger Turnverein angeboten und wird sehr gut von den Mitgliedern angenommen. Neben der bisherigen Trainerin Annika Ulbrich, haben sich im Sommer 2016 auch Marleen Janzen und Katja Becht dazu entschlossen, sich zu HOT IRON® Instructoren ausbilden zu lassen.

Dazu gab es im August und September zwei Ausbildungswochenenden in Oldenburg, zu denen die beiden sehr gespannt und erwartungsvoll in ihre Trainerkarriere starteten. Neben den wichtigen HOT IRON® Bausteinen wurde viel über den menschlichen Körper und seine muskulären Funktionen gelehrt. Abgewechselt wurde dies mit Praxisteilen, in denen die Teilnehmer bereits selbst als Instructor vor der Master-Class stehen durften (ganz viel Herzklopfen eingeschlossen). Bis zur Prüfung nach dem ersten Ausbildungswochenende wurde viel Theorie gepaukt und etliche Stunden zum Üben im Bewegungsraum verbracht. Vielen Dank hier an alle, die als Teilnehmer unsere neuen Trainer unterstützt haben! Das Erlernte wurde dann bei der praktischen und schriftlichen Prüfung angewandt und selbstverständlich haben beide bestanden. ☺

Mit der Schnupperstunde am 07.10.2016 wurde dann mit der ersten HOT IRON® Stunde am Freitag gestartet – mit großem Erfolg. Während der Donnerstagskurs weiterhin gut besucht ist, sind in jeder Stunde im Freitagkurs zwischen 6 und 10 Kursteilnehmer. Dies freut uns immer sehr und mittlerweile sind die Teilnehmer zu einer richtig lustigen Truppe zusammen gewachsen, in der zwar der Sport im Vordergrund steht, der Spaß aber nicht zu kurz kommt. So haben sich sowohl Trainer als auch Teilnehmer aus beiden Kursen zur Weihnachtsfeier im Vereinsheim getroffen – tolles Essen und Jul-Klapp-Geschenke inklusive.

Wir hoffen, dass es auch weiterhin so vielen Teilnehmern bei uns gefällt und freuen uns auch auf viele neue Gesichter.

**Annika Ulbrich, Katja Becht & Marleen Janzen**