



Jahresbericht 2018 des Kurses HOT IRON®

Übungszeiten: Do, 17:30 – 18:30 Uhr, Fr, 17:00 – 18:10 Uhr
Übungsleiterin: Annika Ulbrich, Marleen Janzen, Katja Becht

Die HOT IRON-Kurse richten sich an Frauen und Männer, die sich richtig auspowern wollen! Die drei Trainingsprogramme HOT IRON 1, HOT IRON 2 und HOT IRON CROSS finden im quartalsweisen Wechsel statt und bieten Abwechslung und stets neue Herausforderungen. Die Gruppe wird gleichermaßen von Frauen und Männern besucht, die individuelle Anpassung der Gewichte und differenzierte Übungsformen für unterschiedliche Bedürfnisse bewirken für alle ein herausforderndes Training. Für Einsteiger empfehlen wir das Kraftausdauerprogramm HOT IRON 1.

Alle drei Kurse legen außerdem viel Wert auf die Verbesserung der Haltung, die Reduktion des Körperfetts und des allgemeinen Kraftaufbaus. Trainiert wird stets mit der Langhantel und Gewichtsscheiben sowie mit dem eigenen Körpergewicht. Je nach Trainingsprogramm und Trainingsschwerpunkt variieren die Übungen alle drei Monate.

Für HOT IRON-Instruktoren sind Fortbildungen in kurzen Abständen Pflicht. Im Jahr 2018 besuchten Katja und Annika die Professional Trainings „Fakten und Technik“ in Hamburg und „Gesundheitliche Einschränkungen“ in Papenburg.

HOT IRON wird im Stedinger Turnverein donnerstags und freitags angeboten. Einige Mitglieder kommen nur donnerstags, einige nur freitags und dann gibt es wieder welche, die abwechselnd oder sogar an beiden Tagen nacheinander kommen. Das kann jeder frei entscheiden, wir empfehlen aber jedem Mitglied, möglichst jede Woche zu kommen.

Gemeinsam haben wir anlässlich unserer Turngala im März einen wahrlich starken Auftritt gemeistert. Für viele Gruppenmitglieder war es der erste sportliche Auftritt vor Publikum. Das Motto der Darbietung „Eine schrecklich nette Familie“ war aber auf jeden Fall passend und die Showeinlage erheiternd.

Familiär ging es auch beim HOT IRON-Grillfest im Sommer zu, fast alle waren dabei. Die leckeren Steaks und Beilagen trainierten wir mit einer Krafttrainingsstunde und Stand-Up-Paddling auf der Ollen gleich wieder ab.

Eine Weihnachtsfeier im schön geschmückten Vereinsheim gab es auch für alle HOT IRON-Mitglieder. Jeder brachte etwas Leckeres für das Buffet und für den Ausklang des Trainingsjahres mit.

Wir freuen uns auf das Trainingsjahr 2019 und hoffen weiterhin auf viele motivierte Mitglieder.

Katja Becht, Marleen Janzen & Annika Ulbrich