



## Jahresbericht 2019 des Kurses HOT IRON®

**Übungszeiten:** Do, 17:30 – 18:30 Uhr, Fr, 17:00 – 18:10 Uhr

**Übungsleiterinnen:** Annika Ulbrich, Katja Becht

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 ganz flexibel abwechselnd kommen.

Unsere drei Trainingsprogramme HOT IRON 1, HOT IRON 2 und HOT IRON CROSS finden im quartalsweisen Wechsel statt und sie bieten sowohl Frauen als auch Männern Abwechslung und stets neue Herausforderungen. Für Einsteiger empfehlen wir das Kraftausdauerprogramm HOT IRON 1.

Alle drei Kurse legen viel Wert auf die Verbesserung der Haltung, die Reduktion von Körperfett und auf Kraftaufbau am ganzen Körper. Trainiert wird stets mit der Langhantel und Gewichtsscheiben sowie mit dem eigenen Körpergewicht.

Für HOT IRON-Instruktoren sind Fortbildungen in kurzen Abständen Pflicht. Im Jahr 2019 besuchten Katja und Annika das Professional Training „Ernährungsformen“. Zu unserer Freude wurde die Fortbildung im 360° durchgeführt, so brauchten wir nicht weit fahren. Die Fortbildung war bis auf den letzten Platz ausgebucht und wir bekamen sehr positive Resonanz zu unseren Räumlichkeiten.

Im Jahr 2019 kamen wieder einige neue Mitglieder hinzu, das Klima in der Gruppe ist gut und stets freundlich.

Im Sommer 2019 veranstalteten wir wieder ein kleines Grillfest an der Ollen und im Dezember eine Weihnachtsfeier im schön geschmückten Vereinsheim.

Wir freuen uns auf das kommende Trainingsjahr 2020!

**Katja Becht & Annika Ulbrich**