



Jahresbericht 2024 HOT IRON®

Übungszeiten: Do, 17:30 – 18:30 Uhr, Fr, 16:30 – 17:45 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 oder gleich an beiden Tagen kommen.

Unsere drei Trainingsprogramme HOT IRON 1, HOT IRON 2 und HOT IRON CROSS finden weiterhin 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, möglich ist es aber auch mit den anderen Programmen anzufangen, da wir das Training auch auf die Ansprüche der Teilnehmenden differenzieren können.

Alle drei Kurse legen viel Wert auf die Verbesserung der Haltung, die Reduktion von Körperfett und auf Kraftaufbau am ganzen Körper. Trainiert wird immer mit der Langhantel und Gewichtsscheiben sowie mit dem eigenen Körpergewicht. Im Allgemeinen beginnt das Hot Iron-Training mit den schweren und komplexen Übungen.

Für HOT IRON-Instruktoren sind Fortbildungen in kurzen Abständen Pflicht. Da der Stedinger Turnverein auch ein Hot Iron-Ausbildungsstudio ist, hatten wir das Glück uns im September 2024 im heimischen Studio fortbilden zu können.

Im Jahr 2024 kamen wieder einige neue Mitglieder hinzu, das Klima in der Gruppe ist gut und stets freundlich.

So trafen wir uns im Juli zu einem sommerlichen Sit-In in Juttas Garten und im Dezember veranstalteten wir eine schöne Weihnachtsfeier im weihnachtlich geschmückten Vereinsheim mit einem leckeren Buffet und einer ausgelassenen Runde „Schrottwichteln“.

Wir freuen uns auf das kommende Trainingsjahr 2025!

Katja Becht & Annika Ulbrich