



Annika Ulbrich
Weserstr.45
27804 Berne

Jahresbericht 2014 des Kurses HOT IRON

— **Übungszeiten: Do, 17:30 – 18:30 Uhr**
Übungsleiterin: Annika Ulbrich

Der Kurs „Langhanteltraining“ wird seit der Eröffnung des neuen Bewegungsraumes Mitte September 2014 im Stedinger Turnverein für Frauen und Männer angeboten. Der Verein erwarb hierfür ein hochwertiges IRON SYSTEM-Equipment.

Im Oktober schloss ich die Lizenz zum HOT IRON-Instruktor ab, von da an bieten wir unseren Kurs unter dem Namen HOT IRON an.

Das Angebot umfasst ein Ganzkörpertraining mit der Langhantel und mit Gewichtsscheiben. Ziele sind Verbesserung der Haltung, Reduzierung von Körperfett und Kraftaufbau bzw. Verbesserung der Kraftausdauer. Durch Anpassung der Gewichte an die individuellen Bedürfnisse, können die Teilnehmer ihre Trainingsintensität selbst bestimmen. Ziel soll allerdings eine Steigerung der Gewichte innerhalb eines Trainingsplans sein. Das intensive Training wird durchschnittlich von 9 Kursteilnehmern besucht. Durch genaue Abstimmung der Übungen zu aktueller Musik und durch die gut gelaunten Kursteilnehmerinnen und Teilnehmer, macht das HOT IRON-Training besonders viel Spaß.

— Berne, 03.01.2015

Annika Ulbrich