



## **Jahresbericht 2017 des Kurses HOT IRON**

**Übungszeit: Do, 17:30 – 18:30 Uhr, Fr, 17:00 – 18:00 Uhr**

**Übungsleiterin: Annika Ulbrich, Marleen Janzen, Katja Becht**

Das HOT IRON®-Programm ist mittlerweile ein fest etablierter Kurs des Stedinger Turnvereins und wird sehr gut von den Mitgliedern angenommen. Es gibt zwei Übungszeiten, die sich abwechselnd an Anfänger und Fortgeschrittene richten. Obwohl die beiden Gruppen ihre Stammteilnehmer haben, gibt es dennoch immer wieder neue Gesichter, die sich vom Langhanteltraining überzeugen lassen und Spaß an den choreografierten Übungen haben.

Um den Teilnehmer etwas Neues bieten zu können und ihre Lizenz aufrecht zu erhalten, nahm Annika Ulbrich an den Fortbildungen „Faszientraining“ und „Ernährung“ teil. Im Sommer 2017 machten dann auch Marleen Janzen und Katja Becht den nächsten Schritt in ihrer Trainerkarriere und nahmen an der Weiterbildung zum IRON CROSS®-Instructor teil, die sie hervorragend bestanden. Von nun an kann auch der Freitagkurs in den Genuss des Muskelaufbautrainings kommen.

Während der Schwerpunkt der Kurse HOT IRON® 1 und HOT IRON® 2 auf Kraftausdauer liegen, zielt der IRON CROSS®-Kurs auf Hypertrophie ab. Alle drei Kurse legen außerdem viel Wert auf die Verbesserung der Haltung, die Reduktion des Körperfetts und des allgemeinen Kraftaufbaus.

Auch dieses Jahr gab es wieder eine schöne Weihnachtsfeier mit beiden Gruppen im Vereinsheim: mit einem großen, reichhaltigen Buffet, Wichtelgeschenken und jeder Menge Spaß ist das Trainingsjahr wunderbar ausgeklungen. Wir hoffen, dass es auch weiterhin so vielen motivierten Teilnehmern bei uns gefällt und freuen uns auf ein erfolgreiches Jahr 2018.

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