



## Jahresbericht 2025 HOT IRON

Hot Iron ist ein sehr effektives Kraft– Ausdauer – Training, das speziell darauf ausgelegt ist, Muskeln aufzubauen, den Körper zu straffen und die Fettverbrennung zu fördern. Durch das gezielte Training mit der Langhantel und dem eigenen Körpergewicht baust du Kraft und Muskulatur auf und reduziert gleichzeitig Körperfett.

Dies wissen die Teilnehmer unserer beiden Hot Iron Gruppen sehr zu schätzen. Volle Kurse und auch immer wieder neue Mitglieder zeigen, wie gut dieses Training angenommen wird.

Wie gewohnt starten wir mit zwei Aktivierungsliedern, um die Muskulatur auf das anstehende Training vorzubereiten. Nun folgt je nach Kursformat (HI 1, HI 2, HI Cross) ein herausforderndes Training mit der Langhantel und dem eigenen Körpergewicht im Kraft-Ausdauerbereich und im Muskelaufbau. Am Ende der Stunde gibt es ein cool down mit der Regenerationsanleitung.

Wenn die Teilnehmer dann schön verschwitzt und abgearbeitet auf der Matte liegen, wissen wir als Trainer, dass wir wieder alles richtig gemacht haben und zusammen ein gutes Training hatten.

Auch in diesem Jahr fand wieder am letzten Freitag vor Weihnachten unsere traditionelle Weihnachtsfeier statt. Der Tisch im Vereinsheim mit dem mitgebrachten Speisen reicht schon bald nicht mehr aus, und alle Sitzplätze waren belegt. Natürlich gab es auch wieder unser Schrottwichteln, dass uns allen immer sehr viel Spaß macht.

Wir freuen uns bereits auf das kommende Trainingsjahr und die wachsenden Herausforderung für alle Teilnehmer, aber auch für uns Trainer.

**Annika Ulbrich & Katja Becht**