

# Tätigkeitsbericht Fit & Fun für jeden Mann – Sportjahr 2022

**Wann:** Montag 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr  
**Wo:** Sporthalle (alte Stadthalle) bis Ende des Jahres 2022  
Seit Januar 2023 Anne-Frank-Sporthalle

**Übungsleiter:** *Marco Zeller*

**Gruppengröße:** *15*

**Sportliche Zielsetzung:** Verbesserung der allgemeinen Kraftausdauer

**Übungskonzept:**

**1. ca. 10 min Aufwärmen mittels leichter Lauf- und Bewegungsübungen**  
⇒ Seilspringen ⇒ Prellen ⇒ Joggen ⇒ ...

**2. ca. 35 min leichtes Krafttraining für Bauch, Beine, Rücken, Schulter und Brust im Zirkeltraining** ⇒ Seile ⇒ Klimmzüge ⇒ Sit-Ups ⇒ Liegestützen

**3. Ca. 10 min Ausdauertraining durch Mannschaftsspiele**  
⇒ Brennball ⇒ Hockey ⇒ Basketball ⇒ Ultimate Frisbee ⇒ **4. ca. 5 min Dehnungsübungen**



**Marco Zeller**

**Engen im März 2022**