

Tätigkeitsbericht Fit & Fun für jeden Mann – Sportjahr 2023

Wann: Montag 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr

Wo: Anne-Frank-Sporthalle

Übungsleiter: *Marco Zeller*

Gruppengröße: *15*

Sportliche Zielsetzung:

Verbesserung der allgemeinen Kraftausdauer

Übungskonzept:

ca. 10 Minuten Aufwärmen mittels leichter Lauf- und Bewegungsübungen

- Seilspringen- Prellen- Joggen -

Ca. 35 Minuten leichtes Krafttraining für Bauch, Beine, Rücken, Schulter und Brust mittels Zirkeltraining

- Seile, Klimmzüge, Sit-ups, Liegestützen -

Ca. 10 Minuten Ausdauertraining durch Mannschaftsspiele

- Brennball, Hockey, Basketball, Ultimate Frisbee -

Abschluss: ca. 5 Minuten Dehnungsübungen

