



## Jahresbericht „Tabata- Bauch Beine Po“

Kurs: Donnerstag, 18:15-19:00 Uhr

Übungsinhalte: Ein hochintensives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht auf der Matte oder im Stand, ein Wechsel von 20-sekündigen Übungen und 10-sekündigen Pausen, Muskelaufbau, Konditionssteigerung, Übungen für Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme

Den Kurs wollte ich zuerst einmal nur für „Fit am Platz“ in den Sommerferien 2022 anbieten. Die Resonanz war sehr hoch und die Teilnehmer wollten eine Fortsetzung.

Seit den Sommerferien biete ich den Kurs nun in Kühlenhagen an. Mit 10-16 Teilnehmern ist der Kurs immer sehr gut besucht. Einige kombinieren die beiden Kurse Tabata und TanzDichFit, da ich TanzDichFit direkt im Anschluss anbiete.

Der Kurs ist für sportliche Teilnehmer mit guter Kondition gut geeignet.

Notiz: Ich habe sämtliche Marketing-Aktionen zur Bewerbung des Kurses selbst und ohne Hilfe durchgeführt sowie sämtlichen Schriftverkehr mit Interessenten übernommen. Dafür sind mindestens 10 Stunden Arbeit angefallen.

Mit sportlichem Gruß

Alina Kirsten