



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

Die Resonanz auf diesen Kurs ist großartig. Von 25 Jahren bis 65 Jahren habe ich alle Altersklassen dabei und die Teilnehmer kommen sehr regelmäßig.

Ich denke, dass der Kurs auch so beliebt und gut besucht (etwa 15-20 Teilnehmer) ist, weil wir 45 Minuten durchpowern und es danach „geschafft“ ist.

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

Ab Sommer 2024 möchte ich donnerstags nach dem Tabata-Kurs meinen Beckenboden-Kurs anbieten. Somit könnten die Tabata-Teilnehmer nach der Anstrengung zum entspannteren Teil bleiben.

Mit sportlichem Gruß

Alina Kirsten