



## Jahresbericht „Tabata- Bauch Beine Po“

**Kurs:** Donnerstag, 18:15-19:00 Uhr im Vereinsheim  
Kuhlenhagen (in den Sommermonaten outdoor auf  
dem neuen Weichboden)

**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.

Mit sportlichem Gruß

Alina Kirsten