

## **TSV Bisingen- Jahresbericht 2017 von Sylvia Buckenmaier**

### **Fitness- Querbeet**

Fitness-Querbeet findet immer montags von 20:20-21:35 statt.

Der Schwerpunkt der Gruppe liegt im Kraftausdauerbereich; dies bedeutet, dass neben Ausdauerspielen, Zirkeltraining auch die Workoutübungen nicht zu kurz kommen; und auch hier mit unterschiedlichen Levels gearbeitet wird. Sehr beliebt ist auch das schweißtreibende und sehr intensive Intervalltraining, indem Ausdauer sich mit Übungen aus dem functional-Training abwechseln.

Das Training ist eher für Frauen, die sich gerne bewegen und auch sonst aktiv sind. (also eher für „Fortgeschrittene“)

Erfreulich ist, dass die Gruppe sehr homogen ist und wir somit auch sehr anspruchsvolle Übungen und Trainingsmethoden anwenden können.

Die Gruppe besteht derzeit aus 10 Frauen.