

## **TSV Bisingen- Jahresbericht 2018 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.

Erfreulich ist, dass die Gruppe sehr homogen ist und wir somit auch sehr anspruchsvolle Übungen und Trainingsmethoden miteinfließen lassen können. Die Gruppe besteht derzeit aus 12 Frauen.