

TSV Bisingen- Jahresbericht 2015 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 Ausdauer spielen, Zirkeltraining auch die Workoutübungen nicht zu kurz kommen; und auch hier mit unterschiedlichen Levels gearbeitet wird. Sehr beliebt ist auch das schweißtreibende und sehr intensives 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 seit Beginn des Jahres 2016 4 junge Frauen neu dazugekommen sind, so dass wir nun insgesamt 12 sind.