

Jahreshauptversammlung 2024

Bericht POUND®

Im Oktober letzten Jahres durfte ich die Ausbildung zur POUND® Trainerin absolvieren und ab November regelmäßig donnerstags von 19:00 bis 20:00 Uhr in der Stadthalle eine Stunde halten.

Der Kurs wurde direkt zu Beginn gut angenommen und wir konnten mit einer Teilnehmerzahl von 24 Personen starten. Im Verlauf entwickelte es sich so, dass pro Stunde ca. 10 bis 15 Personen am Training teilnehmen.

POUND® ist ein intensives Ganzkörpertraining das Herz-Kreislauf-, Koordination- und Krafttraining mit Pilates, Aerobic und Tanz verbindet. Es werden sowohl Reaktionszeit als auch Koordinationsvermögen, Schnelligkeit, Agilität und Ausdauer verbessert, sowie die Arm-, Rücken-, Bauch-, Bein- und Pomuskulatur trainiert.

Das regelmäßige Training wird zur gewohnten Zeit fortgesetzt. Sollte die Stadthalle belegt sein (aufgrund von Blutspende etc.) wird auf alternative Turnhallen zurückgegriffen. Im Sommer sind außerdem Outdoor Stunden in Planung.

Marika Rustler