

Mein Name ist **Daniela Hell**

In der TGS bin ich eigentlich schon mein ganzes Leben; zunächst im Kinderturnen, danach war ich im Turnen erfolgreich. Anschließend trainierte ich eine Fastnachts-Showtanzgruppe.

Seit dem Oktober 2019 bin ich Besitzerin der C-Lizenz des Deutschen Olympischen Sportbundes. Kennen gelernt habe ich CrossFit in meiner Ausbildung. Diese Trendsportart kommt meiner persönlichen Neigung sehr entgegen, denn es ist eine Kombination aus verschiedenen Kraft-, Schnelligkeits-, Eigengewichts- und Turnelementen.

Diese spezielle Form des Trainings unterrichte ich seit dem März 2020 Donnerstags in der Konrad-Adenauer-Schule. Nach dem Warm-up folgt das „Workout Of the Day“ (WOD): bestimmte Übungen im Wechsel, mit und ohne Gewichte, so dass es nie langweilig wird.

Erst einmal mit dem CrossFitness-„Virus“ angesteckt wollte ich meinen Teilnehmer*innen das geballte Wissen zukommen lassen das der Hessische Landessportbund zu bieten hat und habe mich für die anspruchsvolle Fitness B-Lizenz angemeldet. Diese Prüfung „DOSB Übungsleiterin B“ habe erfolgreich im Dezember 2021 abgelegt.

Mein Training würde ich als fordernd, ungewöhnlich aber machbar beschreiben. Für jeden Leistungsstand gibt es eine passende Übung die selbstverständlich integriert wird.

Die rege Teilnahme meiner Teilnehmer*innen zeigt mir, dass sie nicht nur Erfolg sondern auch Spaß im Training haben!

Daniela Hell



Alfons Hörmann
Alfons Hörmann
Präsident des DOSB

Rolf Müller
Dr. Rolf Müller
Präsident des DOSB

