



Jahresbericht 2020 HOT IRON®

Übungszeiten: Do, 17:30 – 18:30 Uhr, Fr, 17:00 – 18:10 Uhr

Übungsleiterinnen: Annika Ulbrich, Katja Becht

In den ersten drei Monaten in 2020 verlief das HOT IRON-Training wie gewohnt jeweils donnerstags und freitags im Bewegungsraum, bis zu dem Tag, als zu Corona-Pandemie uns alle wie ein Schlag traf und wir abrupt unser Training einstellen und das Fitnessstudio schließen mussten.

Eine völlig unbekannte Situation für uns alle. Zwei Wochen trainierten wir nicht und dann entschieden wir, das Training online per Videokonferenz zu probieren. Der Verleih der Gewichte und weiteren HOT IRON-Sportmaterialien aus dem Bewegungsraum verlief reibungslos und mit viel Abstand. An der Technik mussten wir zunächst und auch immer mal wieder etwas feilen, das Thema „Videokonferenzen“ war zu dem Zeitpunkt für uns alle ja noch ganz neu. Auf alle Fälle erwies sich das Onlinetraining für uns als Alternative.

Die Gruppe nahm das Angebot sehr gerne an, fast alle waren dabei, sodass wir uns fortan jeden Donnerstag online zum Training trafen. Und obwohl das Training im Juli hätte wieder in der Kleingruppe im Bewegungsraum stattfinden dürfen, entschieden wir, noch bis zum Ende der Sommerferien weiter vor dem Bildschirm zu trainieren, damit möglichst alle am Training teilnehmen konnten und natürlich, weil es die einfachste und sicherste Möglichkeit in Sachen Gesundheitsschutz war.

Dann aber starteten wir Ende August wieder unser Training vor Ort sowohl donnerstags als auch freitags mit viel Abstand und unter strikter Einhaltung der Hygieneregeln. Es war schön, wieder gemeinsam an einem Ort zu trainieren, auch da die Interaktion der Gruppe während des Trainings besser möglich ist. Und, was gleich in der ersten Stunde auffiel, der Bewegungsraum bietet uns mit seinem Schwingboden ideale Bedingungen für den Sport, er federt die Sprünge aus einem turbulenten Cross-Trainingsplan optimal und gelenkschonend ab.

Die Trainingszeit vor Ort hielt nicht lange an, ab Ende September verschärfte sich die Lage um den Corona-Virus immer mehr, sodass wir jede Woche damit rechneten, dass wir trotz aller Vorsichtsmaßnahmen den Sport wieder einstellen müssen. Und so kam es dann auch. Der gesamte Sport wurde im Rahmen eines Lockdowns eingestellt. Die Gruppe packte in der letzten Präsenzstunde die Geräte ein, um fortan wieder von zu Hause aus zu trainieren.

Es war immer wieder schön, die Gruppe zumindest auf dem Bildschirm zu sehen und vor dem Training auch ein bisschen zu quatschen, da der Lockdown sich leider länger als gedacht, bis weit über den Jahreswechsel, hinauszog.

Unsere speziellen HOT IRON-Präsenz-Fortbildungen, unser Grillfest im Sommer und die schon traditionelle Weihnachtsfeier im geschmückten Vereinsheim fielen durch Corona aus.

Wir freuen uns auf das kommende Trainingsjahr 2021 und vor allem auf die Zeit in der Gemeinschaft!

Katja Becht & Annika Ulbrich