



Jahresbericht 2022 HOT IRON

Übungszeiten: Do.17.30 - 18.30 Uhr, Fr. 16.30-17.45 Uhr

Übungsleiterinnen: Annika Ulbrich, Katja Becht

Da das letzte Jahr 2021 mit online geendet hat, haben wir hier natürlich in 2022 erst einmal online weiter trainiert. Doch im Februar hatte sich die Situation so weit beruhigt, dass wir wieder mit dem Training in Bewegungsraum starten konnten. 🖐

Das hat uns Trainern, aber auch den Teilnehmern gut getan und alle waren froh, wieder in der Gruppe zu trainieren.

Mit anderen ein Battle zu starten ist anders als zu Hause vor dem Bildschirm zu trainieren. Die Motivation in der Gruppe ist einfach besser und jeder holt mehr aus sich raus.

Stabile Teilnehmerzahlen bei wechselndem Programm bestätigen dies nur. Schön ist es für uns, dass die Gruppe trotz der Corona-Bedingungen gewachsen ist und wir einige neue Mitglieder aufgenommen haben.

Es zeigt sich auch hier immer wieder, eine Stunde intensives Training für den gesamten Körper, vieles mit der Langhantel und Gewichten, aber auch Herausforderungen mit dem eigenen Körpergewicht bringen doch immer wieder viele in den Bewegungsraum.

In 2022 konnte auch endlich wieder unsere Weihnachtsfeier stattfinden. Traditionell starteten wir mit Glühwein und anschließendem Buffet, für das sich wieder jeder etwas ausgedacht hatte.

Highlight ist dann jedes Jahr unser Weihnachtswichteln mit Geschenken zu einem Motto, dieses Jahr "Regeneration und Entspannung".

Das hat uns allen wieder sehr viel Spaß bereitet und wir freuen uns schon alle auf 2023.

Berne, 25.01.2023

Annika Ulbrich und Katja Becht