



## Jahresbericht 2023 HOT IRON

Das Jahr 2023 war für uns ein stabiles Sportjahr. Die Gruppenstärken donnerstags und freitags sind relativ konstant geblieben, einige neue Mitglieder sind dazu gekommen, manche wandern natürlich aus persönlichen Gründen auch ab, aber aufgrund mangelnder Teilnahme musste so gut wie nie eine Sportstunde ausfallen.

Auch im Sommer, als Katja sechs Wochen eine private Auszeit hatte, ist die Freitagstunde weitergelaufen. Die Teilnehmer der Gruppe haben die einzelnen Übungen unter sich aufgeteilt und ein konstantes Training durchgeführt. Vielen Dank noch mal an alle hierfür.

Um auch Teilnehmern mit gesundheitlichen Einschränkungen eine Teilnahme am Hot Iron bieten zu können, haben Annika und Katja in diesem Jahr jeweils an einer Fortbildung zu „gesundheitliche Einschränkungen“ teilgenommen, die bei uns im Studio als zertifiziertes Hot Iron Studio stattgefunden hat.

Natürlich hatten wir auch wieder unsere obligatorische Weihnachtsfeier geplant, diese musste aus Krankheitsgründen aber auf Januar verschoben werden. Nichtsdestotrotz hatten wir auch an diesem Termin wieder unseren Spaß mit Weihnachtswichteln und leckerem Buffet.

Wir freuen uns auf ein sportliches Jahr 2024.

**Annika Ulbrich und Katja Becht**