



Jahresbericht 2013 der Gruppe Aerobic

Übungsort: Turnhalle
Übungszeit: Dienstag, 18:30 bis 20:00 Uhr
Übungsleiter: Annelene Hayen
Teilnehmer: Frauen ab 16 Jahre
Teilnehmerzahl: 32

Nicht nur Aerobic auch Ganzkörperkräftigung, Koordinationstraining und Ausdauertraining steht auf dem Trainingsplan.

Ausprobiert werden auch Step-Aerobic, Tae Boe, Zumba und Bokwa, eben alles was so in der Fitness-Welle angeboten wird.

Leider habe ich für die speziellen Angebote keine Ausbildung, aber für einen kleinen Einblick den die Teilnehmer bekommen, haben sich die Lehrgänge schon gelohnt.

Regelmäßig sind ca. 15 bis 20 Frauen in der Stunde und haben ihren Spaß an den schweißtreibenden Übungen.

Uns macht vor allen Dingen die schlechte Luft zu schaffen, die auch in diesem Jahr nicht besser geworden ist.

Unsere monatlichen Treffen im Vereinsheim sind mangels Masse leider ausgeblieben, für das kommende Jahr allerdings wurden schon Termine festgemacht.

Mit einer schönen Weihnachtsfeier beendeten wir unser Sportjahr.

Berne, den 03.01.2014

Annelene Hayen