



Jahresbericht Aerobic 2016

Das Jahr 2016 war für die Aerobicgruppe ein ruhiges Jahr.

Wir treffen uns jeden Dienstag um 18.30 Uhr um zusammen nach einer schmissigen Choreographie zu sporteln. Ein vernünftiges Warm-up sowie ein ausführliches Cool-down runden unsere Sportstunde ab.

Zu Anfang eines jeden Monats gibt es eine neue Choreographie, die von Woche zu Woche mehr aufgebaut wird. Zwischen 12 und 20 Frauen bekomme ich so zum Schwitzen. Die Gruppe konnte einige Neuzugänge verzeichnen. Vor allem Frauen in meinem Alter und umzu. Die „Älteren“ wandern mehr und mehr zu Annelene am Mittwoch ab.

Seit November habe ich eine feste Vertretung. Conny Janßen wurde auf der November-Sitzung zur Übungsleiterin kooptiert. Einige Male „durfte“ Conny auch schon ran. Dann gibt es für die Teilnehmer eine fetzige Step-Aerobic-Choreographie. Eine tolle Abwechslung für alle. Und so muss der Sport nicht ausfallen, wenn ich mal krank oder terminlich verhindert bin.

In den Ferien wird weitgehend durchgemacht, wenn Conny kann. Ich klinge mich mittlerweile in den Ferien aus. Seit Sommer arbeite ich wieder jeden Tag insgesamt 30 Stunden die Woche. Da brauche ich in den Ferien Zeit für mich und die Kinder.

Eine gemütliche Weihnachtsfeier mit leckeren mitgebrachten Delikatessen und einer Schrottwichtel-Bescherung rundeten das Jahr ab.

Ich möchte mich bei meinen Teilnehmerinnen recht herzlich bedanken, dass sie mir die Treue halten und mit ihrer fröhlichen Art dafür sorgen, dass mir der Übungsleiter-Job so viel Spaß macht. Auch möchte ich mich bei Conny für ihren Einsatz bedanken. Das macht unsere Gruppe besonders. Einfach toll!

Übungszeit: Dienstag 18.30 – 19.45 Uhr
im Bewegungsraum des 360°

Übungsleiter: **Nicole Schwane**
Vertretung: **Conny Janßen**