



## **Jahresbericht 2017 der Gruppe FlexiBar**

Übungszeit: Mittwoch, 18 bis 19 Uhr

Übungsleiter: Nicole Schwarting und Christiane Kunert

Bezüglich der Gestaltung der Übungsstunden haben wir unsere bisherige Praxis beibehalten. Jede von uns Übungsleiterinnen hat ihre eigene Musikzusammenstellung und eigenen Übungen. Mit diesen beiden Programmen wechseln wir uns ab und gestalten so unseren Frauen abwechslungsreiche Stundenbilder. Im Programm wechselt sich das eigentliche Schwingen mit einzelnen Elementen zum größten Teil mit Aerobic ab. Wir versuchen die Stunden so zu gestalten, dass Figuren in allen Ebenen vorkommen, so z.B.: Stand, Sitz, Bauch- und Rückenlage. Jede Stunde schließt mit einer ausgiebigen Dehnungsphase ab. An unseren Übungsabenden nehmen in der Regel 8 - 10 Frauen teil, was die Fläche im Bewegungsraum des 360 Grad gut füllt. Gelegentlich schließen wir den Abend mit spontanen Vereinsheimtreffen ab und eine Weihnachtsfeier steht natürlich alljährlich auf dem Programm. Es freut uns besonders und bestätigt auch das Interesse untereinander, dass zu diesem Event generell alle Gruppenmitglieder dabei sind.

Nach wie vor freuen wir uns, wenn sich neue Interessierte zu uns gesellen. Ein Einstieg in unsere Gruppe ist zu jeder Zeit möglich.

**Christiane Kunert**