



## Jahresbericht 2018 Gruppe Aerobic

Dienstags, zwischen 18.30 und 19.45 Uhr, trifft sich regelmäßig die Aerobic-Gruppe im Bewegungsraum des 360°.

Wir sind 7-12 Frauen, die mit viel Freude an Musik und Bewegung verschiedene Aerobic-Choreographien erarbeiten.

Nachdem ich die Gruppe nach der Show-Turn-Veranstaltung im März von Nicole Schwane übernommen habe, konnte ich mich darüber freuen, dass die meisten Teilnehmerinnen der Gruppe treu geblieben sind. Besonders freut es mich aber, dass auch einige Teilnehmerinnen die in den letzten Jahren ausgeblieben sind, wieder mit Spaß und Motivation dabei sind.

Natürlich ist es nicht einfach für eine Gruppe, sich auf einen neuen Übungsleiter einzustellen. Aber ich bin stolz auf die Gruppe, dass sie mir immer wieder kleine Patzer verzeiht und die Treue hält.

Jeden Monat versuche ich eine neue Choreographie anzubieten, die im Laufe des Monats erarbeitet und perfektioniert wird. Damit es spannend und abwechslungsreich bleibt, werden verschiedene Aerobic-Stile gemischt, wie zum Beispiel Step-Aerobic, Standard-Aerobic oder mal Latino-Dance-Aerobic. Natürlich klappt nicht immer alles auf Anhieb, darum wird bei uns eben nicht nur viel geschwitzt sondern auch viel gelacht.

Außerhalb der normalen Übungsstunden haben wir uns im Sommer einmal zu einem geselligen Grillabend getroffen. Im Dezember gab es unser traditionelles Weihnachtsfest im Vereinsheim mit „Schrottwichteln“, vielen Leckereien und einer ganzen Menge Spaß.

Dadurch dass ich im Schichtdienst tätig bin und auch außerhalb der Ferien Urlaub nehmen muss, würde ich mich freuen, wenn sich im Verein jemand findet, der mich ab und zu vertreten kann. Es muss auch nicht unbedingt Aerobic gemacht werden. Bewegung, am besten mit Musik (z.B. Bauch/ Beine/Po, Zumba, oder einfach Gymnastik) macht die Gruppe bestimmt gerne mit. Hauptsache die Stunden fallen nicht so oft aus!

Für das Jahr 2019 plane ich 2 Wochenendfortbildungen, um noch mehr Abwechslung, Kreativität in die Stunden zu bringen.

**Conny (Cornelia) Janssen**

Berne, den 17.01.2019