



Jahresbericht 2018 der Gruppe FLEXI-BAR®

Gruppe:	FLEXI-BAR®
Zeiten:	Mittwoch, 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Bewegungsraum im 360°
Übungsleiterinnen:	Christiane Kunert und Nicole Schwarting

Das Jahr 2018 startete für unsere Gruppe – wie wahrscheinlich für alle anderen Gruppen auch – mit den Vorbereitungen für die Turngala im Februar. Da wir in unseren Stunden nach dem Prinzip – „Wir machen vor – Ihr macht nach“ vorgehen ist die Turngala für uns immer eine kleine Herausforderung, denn es gilt, eine einstudierte Choreographie „aufs Parkett zu legen“. Acht Frauen waren hochmotiviert, sich alle Schritte und Schwingpositionen einzuprägen und wir beiden hatten schnell das Gefühl, dass wir einen schönen Auftritt zur Turngala beitragen werden. Das Üben hat allen sehr viel Spaß gemacht und die schönste Belohnung war natürlich am Ende der große Applaus des Publikums!

Unser Kurs mittwochs um 18 Uhr im Bewegungsraum wird abwechselnd von uns beiden Übungsleiterinnen gestaltet. Jede hat ihr eigenes wechselndes Stundenbild mit entsprechender Musik – so wird es für die Frauen nicht langweilig. Anfang Oktober haben wir beide in Hannover die Fortbildung „Flexi Bar Functional“ besucht. Dort haben wir unsere Zertifikate wieder aufgefrischt und noch allerhand Neues gelernt, das wir künftig in unsere Stundenbilder einbauen werden. Die Resonanz auf unsere Stunden ist immer positiv, was uns sehr freut und motiviert.

Dieses Jahr hatten wir erfreulicherweise ein paar neue Teilnehmerinnen und sogar ein Mann hat sich in die Frauenrunde getraut! Leider konnten sie alle aus gesundheitlichen oder persönlichen Gründen nicht dauerhaft dabei bleiben und somit haben wir weiterhin einen festen Stamm von etwa 13 Teilnehmerinnen, die teilweise schon seit Beginn dabei sind.

Generell findet unser Kurs auch in den Ferien statt. In diesem Jahr haben wir aber erstmals im Juli eine Sommerpause gemacht. Diese fiel bedingt durch den heißen Sommer leider etwas länger aus als geplant...

Wir versuchen uns, wenn möglich, auch dann und wann nach unserer Stunde mit den Frauen im Vereinsheim zu einem gemütlichen Schnack zusammzusetzen. 2018 fiel diese Bilanz leider etwas mau aus – es hat nur zu einem einzigen Treffen gereicht. Da geloben wir natürlich Besserung!

Im Dezember wurde das Vereinsheim wie in den vergangenen Jahren für unsere Weihnachtsfeier gebucht. Am 12.12. haben wir in gemütlicher Runde bei vielen mitgebrachten Leckereien das Jahr ausklingen lassen.