



Jahresbericht Aerobic 2019

Wir treffen uns mit ca. 8-12 Frauen jeden Dienstag um 18.30 Uhr im Bewegungsraum des 360°.

Fast jeden Monat erarbeite ich eine neue Choreographie, die im Laufe des Monats erlernt, erweitert und optimiert wird.

Dabei versuche ich viel Abwechslung in die Stunden zu bringen.

Wir machen „klassische“ Aerobic und Stepp-Aerobic. Im Sommer habe ich auch eine Latino-Dance-Aerobic-Choreo erarbeitet.

Im März 2019 habe ich in Hannover einen Übungsleiterkurs für Drums-Alive absolviert und mit einem Aufbaukurs in Höxter intensiviert. Seitdem wird auch ab und zu in den Stunden mit Aerobicritten und Drumsticks auf unseren Pezzibällen getrommelt.

Im Oktober war ich zusammen mit Annelene in Melle auf der Wochenendfortbildung „Power auf Dauer“. Von dem Wochenende habe ich viele neue Ideen, Techniken und Inspiration mitnehmen können. Es gab verschiedene Workshops rund um Fitness, Gesundheit und die Kombination von verschiedenen Trends.

Das Feedback der Gruppe ist durchweg positiv und die Frauen im Alter von Mitte 30 bis ca. 60 Jahren machen alles mit viel Motivation, Freude und Spaß mit.

Leider sinkt die Gruppenstärke etwas. Die meisten ehemaligen Teilnehmerinnen bedauern es, aus privaten Gründen, meistens ein anderer Job mit ungünstigen Arbeitszeiten, nicht mehr kommen zu können.

Während des Jahres konnte ich aus gesundheitlichen Gründen (eine OP und eine Meniskusverletzung) zeitweise die Gruppe nicht leiten. Dankbar habe ich die Hilfe von Annelene Hayen in Anspruch genommen, die mich glücklicherweise vertreten hat. So mussten nur wenige Stunden ausfallen.

Die Schnittmenge zwischen der Aerobic und der Fit-Move Gruppe ist relativ groß. Es gibt einige Teilnehmerinnen die in beiden Gruppen aktiv sind. Da auch der Austausch und die Zusammenarbeit zwischen Annelene und mir gut klappen, haben wir kurzerhand auch die Weihnachtsfeier 2019 mit beiden Gruppen zusammen im Vereinsheim am Dienstag 10.12.19 veranstaltet. Mit viel Dankbarkeit an die Gruppe, an Annelene, an den Verein und für die Möglichkeit diesen Sport auf dieser Ebene ausüben und vermitteln zu können, beschließe ich meinen Bericht für das Jahr 2019.

Conny (Cornelia) Janssen