



## Jahresbericht 2020 der Aerobicgruppe

Berne 20.01.2021

Gut motiviert hat die Gruppe im Januar wieder angefangen mit den Übungsstunden. Wie üblich habe ich für einen Monat eine Choreografie erarbeitet, die dann im Laufe des Monats in den Stunden durchgearbeitet und aufgebaut wird.

Wechselweise gibt es mal klassische Aerobic, Step Aerobic oder Drums Alive. Zu Beginn der Stunde gibt es eine warm-up-Phase dann folgt ein Ausdaueranteil mit der Choreografie und zum Schluss ein cool down mit Dehnung, alles zu abgestimmter mitreißender Musik.

Nach einem guten Start wurde die Gruppe, wie viele andere auch im März von CORONA ausgebremst und musste pausieren.

Leider habe ich nicht die nötigen Mittel und Motivation ein Onlinetraining anzubieten.

Im März hatte ich mich zusammen mit Annelene für eine Fortbildung von Sport Thieme in Lemwerder angemeldet. Diese wurde durch die Virussituation abgesagt.

Ende Mai kam dann die Erlaubnis, wieder in der Gruppe unter Einhaltung der Hygieneregeln Sport zu machen. Wir haben es ein paar Mal draußen zwischen 360° und Vereinsheim gemacht, mussten aber leider feststellen, dass der gepflasterte Platz sich zur Aerobic nicht wirklich eignet. Der Untergrund ist nicht eben und federnd genug um gelenkschonend und Gesund die Choreografien auszuüben. Es waren bis zum Beginn der Sommerferien regelmäßig um die 8-10 Teilnehmerinnen da. Auch während der Ferien wollte ich die Übungsstunden weiter anbieten, aber da wir da häufig unter 5 Teilnehmern waren hat sich das in der zweiten Ferienhälfte nicht mehr gelohnt.

Einmal haben wir alternativ eine Kanutour auf der Ollen mit Absprache von Sören Penning aus der Kanuabteilung gemacht. Das hat viel Spaß gemacht, aber wir konnten das zeitlich leider nicht wiederholen. Vielleicht im nächsten Jahr.

Nach den Sommerferien lief die Gruppe nur sehr schleppend wieder an. Viele sind aus Unsicherheit, weil sie Kinder betreuen mussten oder auch aus gesundheitlichen Gründen nicht gekommen. Wir waren selten über 6 Teilnehmerinnen. Die aber haben alle voller Motivation mitgemacht, bis im November wieder der Gruppensport untersagt wurde.

Alle gesellschaftlichen Treffen, die wir sonst im Jahr noch regelmäßig machen wie Sommergrillen oder Weihnachtsfeier sind 2020 ausgefallen.

Wir alle hoffen, dass der Gruppensport bald wieder möglich ist.

Übungsleiterin **Conny Janssen**