



## Jahresbericht der Gruppe FLEXI-BAR® 2022

Zeiten: mittwochs 18.00 bis 19.00 Uhr

Ort: Bewegungsraum im 360°

Trainerin: Christiane Kunert

Große Freude, dass in 2022 der Übungsbetrieb, was die Pandemie-Regelungen betraf, wieder nahezu normal stattfinden konnte. Wir nutzten dennoch an warmen und trockenen Tagen weiterhin gerne die Möglichkeit, outdoor zu trainieren. Mit Musik über die mobile Anlage, unter freiem Himmel, bei frischer Luft und teilweise Sonnenschein – da fiel dann der etwas unbequemere Untergrund und der fehlende Spiegel ;o) gar nicht so ins Gewicht.

Tatsächlich nutzen inzwischen alle Teilnehmerinnen gerne den Spiegel, um auch schon selbst ihre Haltung kritisch zu betrachten und ggf. zu korrigieren.

In 2022 nahmen in der Regel 5–8 Frauen am wöchentlichen Training teil. Die Übungsstunden gestalteten sich zumeist aus kurzer Erwärmung, einer ½ Stunde Power im Stand oder in Bewegung, ca. 20 Min. am Boden und einem anschließenden cool-down. Einige der langjährig Zugehörigen, die meist aus zeitlichen Gründen nicht mehr regelmäßig teilnehmen konnten, gaben ihren Platz im Herbst 2022 für neue Interessierte frei – dafür auch nochmal an dieser Stelle herzlichen Dank. Die „neuen Nachrücker“ freuten sich und sind seit dem sehr aktiv dabei.

Noch Ende 2021 ließen wir auf Wunsch aller „Flexis“ unser vorweihnachtliches Zusammensein dick eingemummelt in festlich geschmückter Garage stattfinden. In 2022 dagegen konnten wir wieder in das geheizte Wohnzimmer einziehen und es uns dort ebenfalls gut gehen lassen. Bei leckeren Getränken, von den Frauen mitgebrachten Köstlichkeiten und einigen Überraschungen hatten wir sehr vergnügte Stunden. Auch beim Treffen im Sommer waren gute Laune und eine Menge Spaß freilich dabei!

Die Flexis sind schon eine tolle Truppe – sowohl in den Übungsstunden als auch „nebenbei“. Das motiviert mich als Trainerin natürlich immer wieder aufs Neue und ich sage hier: DANKE ihr lieben Flexis für mal wieder ein schwungvolles Jahr.

**Christiane Kunert, 25.01.2023**