



## Jahresbericht 2023 FLEXI-BAR®

Gruppe: FLEXI-BAR®

Zeiten: mittwochs 18.00 bis 19.00 Uhr

Ort: Bewegungsraum im 360°

Trainerin: Christiane Kunert

Auch in 2023 hielt sich die Anzahl der Flexi-Trainierenden bei durchschnittlich wöchentlich 5 – 8 Frauen. Höchstteilnehmerzahl war 10, wobei es dann auf der Fläche schon ziemlich eng ist. Tatsächlich mussten wir 4 Wochen krankheitsbedingt aussetzen, 2x wegen zu geringer Beteiligung und nur 1x gab es Hitzefrei. An den übrigen warmen und heißen Übungsabenden haben wir die Stunde wieder sehr gerne outdoor stattfinden lassen. Die Unbequemlichkeiten werden gerne in Kauf genommen, um unter freiem Himmel das pure „Summer Feeling“ genießen zu können.

Der Stundenablauf gestaltet sich nach wie vor aus kurzer Erwärmung, einer ½ Stunde Power im Stand oder in Bewegung, ca. 20 Min. am Boden und einem anschließenden cool-down.

Gemütliches und fröhliches Beisammensein ist auch in 2023 natürlich nicht zu kurz gekommen. Mit Leckereien in Form von Snacks und Getränken haben wir vergnügte Stunden verbracht. Einstimmig beschlossen wurde in 2023, dass unsere Weihnachtsfeier mal nicht im Dezember, sondern erst im neuen Jahr im Januar stattfinden soll – mal etwas Anderes ;o)

Wie im Vorjahr :o) – daran hat sich nichts geändert:

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**

**Berne, 09.02.2024**