

## **Jahresbericht Aerobic Mix 2014**

Wir starteten das Jahr mit dem letzten Feinschliff für die Turngala, welche am 26. Januar 2014 unter dem Motto ‚Zeitreise‘ stattgefunden hat. Zum Lied ‚Summertime‘ studierten wir einen Tanz ein. Mit ausladenden Röcken und adretten Herrenanzügen zeigten wir einen für das Thema ‚Sweet seventies‘ typischen Tanz, gemischt aus Zumbaelementen und klassischen Tanzschritten, wie sich wohl das Leben in den flotten Siebzigern abgespielt haben mochte. Der unterhaltsame Showauftritt fand auch beim Publikum grossen Anklang. Die Frauen aus dem Aerobic Mix waren nicht nur auf, sondern auch neben der Bühne tatkräftig im Einsatz, indem sie das Brunch-, Getränke- und Kuchenbuffet bewirtschafteten.

Nach der Turngala stand die schweisstreibende Aktivität wieder im Vordergrund. Neben Aerobic-Choreografien wurde auch mit Zumbalektionen die Ausdauer der Turnerinnen gefördert. Natürlich stand in jeder Lektion auch der Aufbau unserer Muskeln im Programm. Mindestens eine Viertelstunde, zur Freude der einen und zum Leid der anderen Turnerinnen, wurden Liegestützen, Sit-Ups und Kniebeugen ausgeführt. Abgerundet wurden die Turnstunden jeweils mit entspannenden Dehnübungen.

Die Fitnessstunde fand grossen Anklang, immer wieder konnten wir neue Gesichter bei uns im Training begrüßen. Zwischen vier und zwanzig Turnerinnen fanden sich jeweils an den Montagabenden auf der Bühne in Niederdorf ein.

In der ersten Maiwoche beteiligte sich Niederdorf im Rahmen von ‚Schweiz bewegt‘ am Gemeindeduell. Neben den regulären TurnerInnen konnten wir in der für die Allgemeinheit geöffneten Turnstunde auch einige unbekannte Gesichter begrüßen.

Ein weiteres Highlight im laufenden Turnjahr war die Vereinsreise, auf welche uns einige Montagsturnerinnen begleiteten.

Am 15. Dezember liessen wir das Jahr bei Grättimanne, Nüssli und Mandarinli gemeinsam ausklingen.

Ich freue mich schon jetzt auf das anstehende schweisstreibende und bewegungsfreudige Turnjahr 2015!

Raissa Bonjour