

Jahresbericht Mix Aerobic 2023

Seit Dezember 2022 wurde fleissig für die Turngala geprobt, welche am 5. Februar 2023 unter dem Motto «Niederdorf baut» ein Jahr später als geplant stattfinden konnte. Die Mix Aerobicgruppe zeigte eine abwechslungsreiche Darbietung, welche das Thema Verkehrsstau mit den vielen Verkehrskadetten und Ampeln symbolisierte. Dabei choreografierte Patty und Christina für die Autofahrenden mit den Steppern eine Choreo ein und eine, für die Verkehrskadetten. Selbstverständlich durfte auch ein gemeinsamer Teil nicht fehlen. Auch abseits der Bühne zeigten die aktiven Vereinsmitglieder ihr Können. Die Turngala mit dem grossen Brunchbuffet war wieder ein voller Erfolg und erfreute sich grosser Beliebtheit bei der Niederdörper Bevölkerung.

An den folgenden Montagen wurde der normale Turnbetrieb wieder aufgenommen. Mit Christina wurden klassische Aerobic-Kombinationen einstudiert und mit Kraftübungen ergänzt. Kopf und Fusskoordination gepaart mit Kraftübungen waren jeweils bei den intensiven Stepaerobiceinheiten mit Patty gefragt. Mit unserer Outdoortrainerin Nicci erkundeten wir jeweils das Dorf mit all seinen Möglichkeiten für Kraft- und Ausdauerübungen und Lorena rundete unser Programm mit Zumba und Strong Nation ab.

Nach den Osterferien kehrte dann auch Raissa nach ihrer Mutterschaftspause ins Trainerteam zurück und wir schwitzten bei Kraft- und Ausdauerübungen auf der Bühne.

Auch im zweiten Halbjahr waren wir aktiv. Sei es an der Vereinsreise vom 2./3. September (separater Bericht), der Mithilfe am Dorfgasfest vom 23. September, dem Kuchenstand an der Aufführung des Jungen Theaters in Niederdorf im November oder mit den Helferinnen beim Kinderschminken am Koffermarkt.

Traditionsgemäss durfte natürlich unser Jahresabschluss nicht fehlen, den wir am 20. Dezember 2023 im Vereinszimmer durchführten. Unsere Bäckerin Sarah steuerte die feinen selbstgebackenen Grättimanne zu den Nüssli, Mandarinli und Schöggli bei.

Ein herzliches Dankeschön an die vielen fleissigen Turnerinnen und Helfer, die auch im Jahr 2023 wieder zu einem aktiven Vereinsleben beigetragen haben.

Herzlichst

Christina