



Jahresbericht Aerobic-Mix 2011/2012

Als ich Francine als Leiterin des Aerobic-Mix ablöste, mussten wir den Trainingstag vom Mittwoch auf den Montag verlegen, da das Team Aerobic am Mittwoch trainiert. Mit diesem Wechsel hat sich die Gruppe gleich mit verändert. Einigen Turnerinnen war es nicht mehr möglich ins Training zu kommen. Dafür tauchten ein paar neue Gesichter auf. Seither trainiert eine junge, motivierte und aufgestellte Gruppe wöchentlich im Wechsel Aerobic, Step-Aerobic, Zumba und Krafttraining.

Im Herbst haben wir beschlossen, einen Auftritt an der Turngala im Januar 2012 einzustudieren. Nach reichlichem Überlegen haben wir uns dazu entschieden, an der Turngala zu zeigen, was wir in unseren Stunden machen. Somit wurde unser Auftritt unter dem Namen „Einmal quer durchs Aerobic-Mix“ ein abwechslungsreicher Tanz mit Aerobic, Step Aerobic und Zumba Elementen. Den ganzen Januar über haben wir für diesen Auftritt geübt und diesen dann erfolgreich auf die Bühne gebracht.

Nach der Turngala haben wir uns dann wieder dem (Kraft-)Training gewidmet.

Nach dem Training treffen wir uns jeweils im Pub. Spätestens dort können wir dann zufrieden auf ein intensives Training zurückblicken ;-)!

Eure Instruktorin
Raissa Bonjour