

Tätigkeitsbericht Step-Aerobic – Sportjahr 2022

Da wir leider ab Oktober nicht mehr in der alten Sporthalle trainieren konnten, fiel unser Training Ende des Jahres leider sehr sparsam aus.

Wir mussten ins Foyer der Großsporthalle ausweichen. Da ich es aus gesundheitlichen Gründen dort nicht verantworten konnte, waren wir – durch Glück 2x in einem Eck des linken Drittels der Halle. Beim 3. Mal wurden wir vertrieben und machten dann alternativ BBP im Foyer, um dann das Training auszusetzen, bis die neue Halle fertig war.

Bei unserem „normalen“ Training sind wir – immer noch am Mittwoch um 19 Uhr jetzt in der neuen Anne Frank Sporthalle. Unser Training beginnt mit dem Aufwärmen der großen Muskelgruppen. Dadurch kommt langsam unser Kreislauf in Schwung. Anschließend wird eine Choreografie erarbeitet.

Step – Aerobic ist ein Ganzkörper – und Ausdauertraining, bei dem so ziemlich jeder Muskel des Körpers trainiert wird..

Da unsere Gruppe nicht mehr so ganz groß ist, würden wir uns über Neuzugang freuen.

Im Januar haben wir wieder unsere Weihnachtsfeier gemacht – diesmal im Cube bei Sushi & Nem.

Bettina Rosenfeld

