

Tätigkeitsbericht Step-Aerobic – (Corona-) Sportjahr 2020

Da uns im März 2020 das Corona Virus erreicht hat, konnte unser Training leider nur sehr eingeschränkt stattfinden. Von Januar bis März und dann wieder im Juli, September und Oktober.

Bei unserem „normalen“ Training am Mittwoch um 19 Uhr in der alten Sporthalle wärmen wir als erstes die großen Muskelgruppen auf, und bringen langsam unseren Kreislauf in Schwung.

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

Als wir zum online Training gewechselt haben, hat unser Kurs 3x stattgefunden.

Aufgrund der verzögerten Übertragung war es etwas schwierig, sich „im Gleichtakt“ mit den Teilnehmerinnen zu bewegen, was einige sehr verwirrt hat und wir das Training dann auch eingestellt haben.

Ich hoffe, in diesem Jahr noch zu einem normalen Trainingsbetrieb in die Halle zurückkehren zu können.

Ende März 2021

Bettina Rosenfeld