

Tätigkeitsbericht Step-Aerobic – Sportjahr 2021

Da wir leider immer noch mitten in der Pandemie sind, konnte unser Training leider weiterhin nur sehr eingeschränkt stattfinden. Aufgrund der ständig wechselnden Bestimmungen konnten teilweise sehr wenige Teilnehmerinnen am Training teilnehmen.

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. Anschließend wird eine Choreografie erarbeitet.

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

Ich hoffe sehr, dass wir bald wieder zu einem normalen und vor allem regelmäßigen Trainingsbetrieb zurück kehren.



Bettina Rosenfeld

Im März 2022