Step Aerobic

Rechenschaftsbericht 2019

Die Abteilung Step Aerobic besteht seit Januar 2001.
Die Übungsstunden finden einmal in der Woche statt. Wir treffen uns jeden Mittwoch um 18:30 Uhr in der Turnhalle.
Die Stunde, die wir in der Turnhalle Zeit haben, wird auch intensiv ausgenutzt. Wir beginnen mit einer Erwärmung, dann geht es an die Step Bretter und wir arbeiten die Choreografie durch. Die Stunde wird mit Lockerungs- und Dehnungsübungen beendet
Im vergangen Jahr nahmen an den Übungsstunden durchschnittlich etwa 4 bis 5 Frauen teil.

Ich versuche die Übungen recht abwechslungsreich zu gestalten damit keine lange Weile aufkommt.
Im März nahm ich mal wieder an einem Workshop beim TV Askania Bernburg teil. Dort bekam ich neue Anregungen und Tipps für die Gestaltung einer Übungsstunde.
In der Ferienzeit legten wir auch im vergangenen Jahr eine Pause ein.
Anfang September fingen wir wieder mit den Übungsstunden an.
Durch Weihnachtsfeiern und Feiertage zog sich die Pause über den Jahreswechsel ganz schön in die Länge.
Im neuen Jahr geht es gut Erholt weiter, Sport frei!

Ina Schöler

Atzendorf, den 23.10.2020