

Spartenbericht Team Aerobic

Im Jahr 2021 starteten wir das Training über Zoom. Eine Stunde wurde jeweils intensiv an der Technik gefeilt, danach gab es eine Kraftsession und zum Schluss entspannten wir mit einer Yoga-Einheit. Nach jeder Trainingsstunde tauschten wir uns noch aus, damit auch der soziale Kontakt nicht zu kurz kam.



Sobald die Temperaturen draussen wieder bei über Null Grad lagen, verschoben wir das Training an die frische Luft. Im Zwiebellock und bepackt mit Scheinwerfern trafen wir uns jeweils bei trockenem Wetter auf dem Pausenplatz. Wenn es regnete suchten wir die Tiefgarage heim.



Das Trainingsweekend im März verschoben wir an den Greifensee. Am Morgen ging es mit Fahrrad und Inline-Skates um den See. Zu Mittag wurde am See gebrätelt und am Nachmittag schauten wir uns die Choreografie an.



Im letzten Training brachte Nadine uns eine feine Bowle mit, damit wir auf uns anstossen konnten. Das Gesellige darf ja auch im Training nicht untergehen.





Vor den Sommerferien bereiteten wir uns auf den Show-Event anfangs Juli vor. Es machte Spass, wieder ein Ziel vor Augen zu haben. Die grösste Freude war es dann, das Gelernte vor Publikum zu zeigen. Nach dem gelungenen Show-Event trafen wir uns zum gemütliche Grillieren.

Mit dem Start nach den Sommerferien, startete auch gleich die neue Choreo. Das Chränzli musste vorbereitet werden. Voller Tatendrang lernten wir neue Partnerteile und neue Choreografie-Elemente. Leider meinte es Corona auch dieses Jahr nicht gut mit uns und das Chränzli wurde abgesagt.

Wir bauten vermehrt Koonditions- und Kraftparkours in unsere Trainings ein, damit wir nebst der Choreo auch an unserer Fitness arbeiten konnten.



Abgeschlossen haben wir das Jahr ganz gemütlich im Restaurant Bahnhof. Unsere Gruppe liebt die geselligen und gemütlichen Treffen :) Im Restaurant wurden die fleissigsten Trainingsteilnehmer mit einem Moscato belohnt.

Ich freue mich auf das neue Jahr und die vielen fleissigen Mitturnerinnen :)
Es macht Spass mit euch zu trainieren.

Liebs Grüessli
Nadine