

Bericht für die JHV 2021:

Montagsgruppe Aerobic und Fitness / Bettina Neumann / 19.30-20.30 Uhr /TBH-Gym

### 2019:

Montagabends treffen sich ca. 14-18 Frauen, um gemeinsam und regelmäßig Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren.

Wir sind eine bunt gemischte Gruppe im Alter von 30-60 Jahren und trainieren schon seit Jahren zusammen und haben uns durch fleißige Trainingsbesuche eine gute Kondition und Koordination geschaffen.

Weil es uns so viel Spaß macht, gemeinsam Sport zu treiben, treffen wir uns auch in den Ferienzeiten, wenn möglich in der Halle, aber auch beim Nordic Walking.

In den vergangenen Jahren haben wir es geschafft, eine harmonische und freundschaftliche Gemeinschaft zu entwickeln, in der es auch Neulinge leicht haben, aufgenommen zu werden. Dazu tragen auch unsere Sommerfeste und Weihnachtsfeste bei.

### 2020:

Leider hat Corona auch bei uns viele gemeinsame Trainingsstunden verhindert.

Im Frühjahr haben wir uns mit einem kleinen Video gegenseitig beim Sport zugeschaut und dann im Wechsel im Garten zusammen trainiert, bis wir wieder in die Halle konnten.

Seit November können wir nun online wieder zusammen Sport machen und freuen uns sehr darüber.

Es schnuppern auch immer wieder „Neue“ bei uns rein, die hoffentlich weiter dabeibleiben werden.

Jede kann mitmachen, wer zu uns kommen möchte, braucht nicht viel: bequeme Sportkleidung und Schuhe... so einfach ist es, mitzumachen.

Wir hoffen alle auf ein baldiges Wiedersehen, um gemeinsam zu trainieren, weil es einfach schöner ist und das Miteinander neben dem Sport für uns sehr wichtig ist und dazu gehört.