

Trotz Corona bedingter Pausen im Frühjahr und am Jahresende 2020 war die **Aerobic- und Bodystyling – Gruppe** aktiv.

Unter den Hygienebedingungen wurde ab Juni wieder so normal wie möglich trainiert.

Im Sommer wurden die Stunden meist im Freien gehalten.
Diese neue Erfahrung wurde allseits positiv aufgenommen.
Damit hatte die Pandemie für uns auch eine gute Seite.
Deshalb werden wir demnächst bei entsprechendem Wetter öfter an der frischen Luft trainieren.

Gesellige Treffen konnten in der momentanen Lage leider nicht stattfinden.

Zu dem abwechslungsreichen Programm gesellte sich noch
Tabata (High Intensiv Training) und Training im Dreivierteltakt.
Die Stäbe wurden durch straff-gespannte Handtücher ersetzt.
Die Fantasie war grenzenlos.

Wegen der vielen Ausfälle wurde dieses Jahr das Sportangebot auch in den Ferien aufrechterhalten.

Insgesamt war es sportlich gesehen ein gutes Jahr.

mit sportlichen Grüßen

Herta Otto