



Jahresbericht „Aerobic“

**Z.Hd. der Generalversammlung des Turnvereins Dornach
vom 13. März 2020**

Montags, Turnhalle Gwänd, 19 bis 20.00 Uhr

Jeden Montag treffen sich motivierte Aerobicinteressierte in der Turnhalle Gwänd zum gemeinsamen Schwitzen. Zu cooler Musik machen wir verschiedene Choreografien auf dem Step oder auch klassische Aerobicstunden. So trainieren wir unsere Ausdauer, Kraft und Koordination. Für Abwechslung sorgt auch der Einsatz von Gewichten, Terrabändern, Bällen oder sonstigen Materialien. Mit einem abschliessenden Stretching beugen wir dem Muskelkater vor. Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen ☺

Im zweiten Halbjahr musste ich aus gesundheitlichen Gründen einen Gang zurückschalten. Ich bedanke mich von ganzem Herzen bei allen, die mich begleitet und unterstützt haben und bei meinen Aktiven für das Verständnis und die Geduld. Ebenso bedanke ich mich bei den beiden eingesprungenen Leiterinnen für Ihre spontane Hilfe und die wirklich toll geleiteten Lektionen. Herzlichen Dank Angie Vöggtli aus Hochwald und Silvia Zweifel. Ohne Euch Beide hätten wir die Turnstunden nicht durchführen können.

Nach dem Jahresende stand einem Neustart für mich nichts mehr im Wege. Und darauf freute ich mich!

Da aber immer weniger Teilnehmer den Weg ins Aerobic finden, werden wir nochmals Werbung machen und ich bitte Euch, ebenfalls mitzuhelfen, damit das Aerobic mangels Teilnahme nicht abgesetzt wird. Erzählt es Jeder und Jedem und nehmt sie gleich mit! Auf ein neues Jahr!

Herzlichst

Eure Aerobic-Instruktorin
Jacqueline Pellegrini

29.02.2020/jp