

Aerobic im TV Geislautern

Seit 1998 besteht die Aerobic-Abteilung des TVG. Der Überbegriff „Aerobic“ beinhaltet jedoch viele andere Themen, die im Group-Fitness-Bereich in den Vordergrund getreten sind.

1998 begann Andrea Berndt (jetzt Schertel) mit dem klassischen Aerobic-Training und konnte in kurzer Zeit mit ihrem motivierenden Training viele Anhänger gewinnen. Sie pausierte dann ein paar Jahre aus beruflichen Gründen, in dieser Zeit übernahm Vera Martini das Training, die den Verein allerdings auch aus beruflichen Gründen verließ. Über ein Jahr wurde das Training dann von der Teilnehmerin Elke Lommel übernommen bis dann ab Januar 2010 Andrea Schertel wieder als Aerobic-Trainerin zurückkam.

Andrea ist vielfach lizenzierte Group-Fitness-Trainerin und langjährige Referentin und Ausbilderin beim Saarländischen Turnerbund. Durch permanente Weiterbildungen greift sie immer neue Trends auf und setzt diese erfolgreich im TVG um.

Egal ob Aerobic, die heiß geliebte Step-Aerobic, Latino-Aerobic, Core & Stability-Training, MindBody-Kurse im $\frac{3}{4}$ -Takt, Chiball-Dance & Pilates, es wird in den Stunden nie langweilig.

Seit 2007 bietet der TVG auch Kurse (als 10-er-Einheiten) an, und zwar für Haltung & Bewegung und seit neuestem auch für Herz-Kreislauftraining. Diese Kurse können auch von Nichtmitgliedern gebucht werden und werden von den Krankenkassen nach § 20 SGB V als Präventivkurse gefördert.

Das Aerobic-Training findet immer dienstags ab 20:00 Uhr im Warndt-Gymnasium Geislautern statt.