

## **Bericht Abteilung Aerobic für das Jahr 2009**

Unsere Abteilung hat zur Zeit 25 Mitglieder, zwei mehr als voriges Jahr. Derzeit sind 17 Mitglieder aktiv, 8 sind inaktiv. Im Schnitt sind wir ca. zehn Frauen pro Aerobic-Stunde. Die Altersstruktur liegt bei 21 bis 49 Jahren.

Vera Martini – Trainerin seit 2007 – hat uns leider zum Sommer aus persönlich-/berufsbedingten Gründen verlassen. Leider konnten wir bisher keine Ersatztrainerin finden. Deshalb sind wir froh darüber, dass sich eine unserer Frauen – Elke Lommel – bereit erklärt hat, das Training zu übernehmen, bis sich geeigneter Ersatz gefunden hat. Sie hat auch in der Vergangenheit schon mehrmals beim Training ausgeholfen. Elke Lommel ist seit Gründung der Abteilung dabei und absolvierte auch einen Step-Aerobic-Kurs. Sie macht ein tolles Step-Aerobic-Training und Bauch-Beine-Po-Kräftigungsübungen. Unterstützt werden die Übungen teilweise auch mit Gewichten oder Tubes. Sie geht in ihren Übungen auch auf Anfänger ein, so dass Schnuppermitglieder gerne bleiben.

Das Training findet dienstags von 20.00 – 21.30 Uhr in der Turnhalle des Warndt-Gymnasiums statt. Wir freuen uns über die Neuzugänge.

Birgit Schmidt – Verantwortlich für Abteilung Aerobic

Ludweiler, den 24.11.09