

# **Jahresbericht 2017/2018 Abteilung Aerobic**

Die Abteilung Aerobic hat zur Zeit 15 aktive Mitglieder im Alter von 36 bis 56 Jahren. Wir treffen uns dienstags von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr in der Turnhalle des Warndtgymnasiums Geislautern. Unser Programm beinhaltet meistens ein leichtes, einstündiges Ausdauerprogramm mit Aerobic oder Step-Aerobic mit Choreographie zu flotter Musik, danach ist eine halbe Stunde Kräftigung und Stretching angesagt— das ganze wird oft unterstützt mit Bändern oder Gewichten. Unsere Übungsleiterin Elke Lommel macht jede Woche ein neues Programm, deshalb können auch Anfänger jederzeit einsteigen.

Ansonsten treffen wir uns ab und zu zum gemeinsamen Essengehen, damit die Geselligkeit nicht zu kurz kommt. Wir freuen uns auch auf jeden Neuzugang.

Für die Abteilung Aerobic, Birgit Schmidt