Jahresbericht der Abteilung Aerobic

Die Abteilung besteht seit nunmehr 27 Jahren und erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Es werden Aerobic und Step-Aerobic im Anfänger und Fortgeschrittenen Level angeboten. Viele Frauen nutzen die Möglichkeit, mehrfach in der Woche die unterschiedlichen Schwerpunkte zu trainieren.

Im letzten Jahr konnte die Abteilung, wie auch in den Jahren zuvor, am 20.10.2018 eine Aerobic-Convention anbieten. Hierzu konnte die beliebte Presenterin Heike Meidinger gewonnen werden, die den über 30 aktiven Frauen einen tollen Sporttag mit Aerobic, Step und Faszien-Training geboten hat.

Bereits im vierten Jahr besteht die Kooperation zwischen dem TuS Treis-Karden und der Konrad Adenauer Grundschule Treis-Karden. Das Aerobic-Training für Kinder von 6 bis 10 Jahren findet während des Schulbetriebes als AG der Ganztagsschule statt, so dass die TuS-Kids gemeinsam mit den Ganztagsschülerinnen trainieren.

Auch im letzten Jahr hat sich die Abteilung tatkräftig bei der Durchführung der Treiser Kirmes eingebracht. Neben den Sektbardiensten übernimmt die Abteilung auch die Organisation und Durchführung des in den letzten Jahren sehr erfolgereichen Familiennachmittages mit Darbietungen von Kinder- und Jugendtanzgruppen, Kreativ- u. Schminkecke u.a.

Die Trainingszeiten und Trainingsschwerpunkte der Abteilung sehen wie folgt aus:

• Dienstags	14:30 – 16:00 Uhr	Kinder-Aerobic (ab 6 Jahren)
	20:30 Uhr – 22:00 Uhr	Aerobic / Step-Aerobic,
• Mittwochs	20:00 Uhr – 21:00 Uhr	Aerobic / Step-Aerobic

Für Abwechslung und Leistungssteigerung sorgen Trainingseinheiten mit:

- Intervall-Training
- Salsa
- Pilates
- Brazils
- Faszien-Bälle
- Box-Aerobic
- Training mit Hantelstangen
- Schwingstab
- Muskeltraining mit Gewichten

<u>Übungsleiterteam:</u>

Martina Christmann
Claudia Keifenheim
Kathrin Fuchs