

Jahresbericht 2024 FLEXI-BAR®

Zeiten: mittwochs 18.00 bis 19.00 Uhr

Ort: Bewegungsraum im 360°

Trainerin: Christiane Kunert

Der Stundenablauf 2024 hat sich gegenüber den Vorjahren nicht grundlegend geändert. Ich bin bei kurzer Erwärmung, einer ½ Stunde Power im Stand oder in Bewegung, ca. 20 Min. am Boden und einem anschließenden cool-down geblieben. Durchschnittlich trainierten 6 Frauen auf der Fläche - Höchstteilnehmerzahl war 11, dagegen musste ich leider 1x wegen zu geringer Anmeldung ausfallen lassen. Vor den Sommerferien sind wir wettertechnisch nicht in den Genuss gekommen, an heißen Tagen das Training draußen stattfinden zu lassen, nach den Sommerferien dann leider krankheitsbedingt nicht mehr. Ich bedauere sehr, dass ich aufgrund meiner schweren Ellenbogenverletzung seit August keine Sportstunde mehr anbieten konnte. Eine Vertretung war nicht zu finden und so fand auch kein Üben für die Turngala statt – so schade, dass somit auch die Teilnahme an diesem tollen Event ausbleiben musste.

Was nicht ausbleiben musste war unser gemütliches und fröhliches Beisammensein. Wieder haben wir mit Leckereien und Getränken vergnügte Stunden verbracht.

Die Flexis sind eine tolle Truppe, die mich immer weiter motiviert hat, meine Übungsstunden schwungvoll zu gestalten. Ich hoffe, dass ich vielleicht noch in 2025 das Sportangebot wieder aufnehmen kann und „meine“ Flexis dabei sind.

Christiane Kunert

Berne, 21.01.2025