

## **TVW Jahreshauptversammlung 2024**

Sparte: Stepaerobic – Bettina Eckstein

2023 besuchten immer zwischen 12-18 Frauen die Stunde.

Durchgeführt werden sowohl reine Stepstunden, als auch Zirkeltraining mit aktiver Pause mit Stepeinheit oder auch Stepaerobic mit Workout.  
Den Abschluss bildet aber immer eine Stretcheinheit.

Stepaerobic ist ein Ganzkörpertraining mit wechselnder Musikart und Tempo.

Der Abschlußabend vor den Sommerferien fand im Schloppach an der Oberen Hütte statt, mit einer Stepaerobicstunde im Freien und anschließender Entspannung und gemütlichem Beisammensein.

Der Jahresabschluss vor Weihnachten erfolgte mit eine Wohlfühstunde für Füße und Hände, Entspannung mit Traumreise und anschließender kleinen Weihnachtsfeier.

Teilnahme im März 2023 an einem Erste Hilfe Kurs für TVW Trainer.

Im September war der Turnverein bewirtender Verein bei der Eröffnung der Fischwochen. Dazu ein ganz herzliches Dankeschön an alle Kuchenbäcker und Helfer aus der Sparte Stepaerobic.

Am 11. November und 18. November Teilnahme an Lehrgängen in Vohenstrauß und Fensterbach, zur Verlängerung meiner Lizenzen C und B.