

TVW Jahreshauptversammlung 2025

Sparte: Stepaerobic – Bettina Eckstein

2024 besuchten immer zwischen 15-20 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.

Auch die Sparte Stepaerobic hat an unserer Sportgala teilgenommen.
12 Frauen haben auf der Bühne ihr Können auf dem Brett präsentiert.
Dafür haben sie so manches Sondertraining in Kauf genommen und einige Abende fleißig für die Gala geübt.

Von Ende November 2024 bis Mitte Februar 2025 musste ich leider aus gesundheitlichen Gründen pausieren.

Hier ist ganz spontan Marika Rustler eingesprungen und hat mich mit alternativen Übungsstunden sehr gut vertreten. Ein herzliches Dankeschön an Marika.

Da ich gesundheitlich teilweise noch etwas eingeschränkt bin unterstützt mich seit Mitte Februar hier Ursula Eckert und übernimmt manchmal Teile der Stunde.