

Gym'n'Move 9.3.2019 – Weiterbildung Trainerteam

Schon um 6.48 Uhr ging es heute am Bahnhof Romanshorn los. Die Fahrt nach Aarau dauerte ein dreiviertel Stunden und ist wie schon die Jahre davor ziemlich schnell vergangen- schliesslich waren 9 Mädels miteinander unterwegs, die noch immer etwas zum Reden gefunden haben. 😊 In Aarau angekommen machten wir uns mit den Trottis auf den Weg zur Kasernenhalle, wo sich der Check-in befindet. Um 9.45 Uhr ging dann die erste Lektion los: Funk Jazz bei Guy Mäder- auch dieses Jahr wieder unumstritten unser Highlight! Der Innerschweizer begeistert mit seiner aufgestellten, fröhlichen Art und motiviert sogar jene unter uns, die nicht sehr gerne tanzen. Danach schwirrten wir alle in verschiedenen Richtungen aus, denn für den zweiten Block waren wir an unterschiedlichen Workshops angemeldet. Ein Paar besuchten den zweiten Tanzworkshop von Guy Mäder, andere den «Fitnessstudio Turnhalle» oder einen Flicflac- Workshop. Auch hier waren wir wieder ziemlich froh über unsere Trottis- bis zu 25 Minuten zu Fuss wären nämlich sonst die Wege zu den unterschiedlichen Hallen gewesen! Zum Mittagessen trafen wir uns dann wieder in der Kaserne- alle schon ordentlich verschwitzt und hungrig. Um 14.15 Uhr ging es dann weiter. «Fit& Funky», Rückentraining, Pilates/Yoga und Co. Tragen wohl ebenfalls Mitschuld am Muskelkater des Tages danach. Nach diesem dritten Kurs waren wir zugegeben schon ziemlich müde, doch der letzte Block stand noch an: «Reithouse Moves». Nicht mehr alle waren in der Lage, Vollgas zu geben, doch wir haben uns trotzdem noch bemüht und auch hier haben wir tolle Inputs bekommen. Um 17.32 Uhr ist dann unser Zug Richtung Romanshorn gegangen und wir haben uns von Conny verabschiedet, die dieses Jahr nämlich ein Zweitagesticket fürs Gym n' Move gebucht hat.

Insgesamt war es auch dieses Jahr wieder ein voller Erfolg und das Datum für nächstes Jahr ist auf jeden Fall notiert!

Bericht von Laura Wirth

