

Schweisstreibende Weiterbildung für die Trainerinnen in Aarau

Die Trainerinnen kehrten alle mit einem zünftigen Muskelkater vom Weiterbildungswochenende zurück.



einges. Am Samstag ging es schon früh morgens los nach Aarau. Trotz der zwei-stündigen Fahrt verging die Zeit wie im Flug, da die neun

Trainerinnen, Co- und Hilfstrainerinnen viel zu plaudern hatten. In Aarau angekommen, ging es mit den Trotts auf den Weg zur Kasernenhalle, wo sich der Check-in befand. Um 9.45 Uhr startete die erste Lektion, für jeden hatte es etwas Passendes dabei: verschiedene Tanz- und Akrobatik-Workshops, Bodenturnen und Fitnessformen – die Auswahl war sehr breit. Die Trotts erleichterten den Hallenwechsel sehr, da die Wegstrecken zum Teil 25 Gehminuten betragen. Zum Mittagessen trafen sich die Trainerinnen wieder in der Kaserne – alle schon ordentlich verschwitzt und hungrig. Um

14.15 Uhr ging es dann weiter. «Fit&Funky», Rückentraining, Pilates und Yoga trugen wohl ebenfalls Mitschuld am Muskelkater am nachfolgenden Tag. Nach dem dritten Kurs waren alle schon ziemlich müde, doch der letzte Block stand noch an: «Reithouse Moves», auch hier gab es wieder tolle Inputs. Um 17.30 Uhr ging es dann erschöpft, aber zufrieden mit dem Zug nach Hause. Co-Dance freut sich darauf, das Erlernte in den Trainings anzuwenden und dann spätestens am Vereinsanlass «Co-Dance in Motion» unter dem Motto «Crazy» am 25. Mai 2019 im Pentorama zu zeigen.