

## **Jahresbericht Pilates und Power Toning 2021/2022**

Auch im Jahr 2021 hat uns Corona durch das Jahr begleitet.

Da das gemeinsame Turnen aufgrund der strengen Massnahmen mehrere Monate nicht möglich war, haben wir im Pilates und Power Toning online trainiert, was von vielen geschätzt und genutzt wurde und nach einigen Startschwierigkeiten gut funktioniert hat. Natürlich fehlt im online Training der soziale Aspekt, doch so konnte man wenigstens regelmässig virtuell mit anderen ein Ganzkörpertraining durchführen.

Seit März sind wir nun wieder im Vereinshaus, was für viele motivierender ist.

Im Pilates biete ich zeitgleich zum Training vor Ort weiterhin das online Training an, da doch die Hälfte der Teilnehmer/innen dies wünscht.

Im März 2021 habe ich die M.A.X Ausbildung online gemacht und wende es im Power Toning an. M.A.X ist ein intensives Ganzkörpertraining, bei welchem nach neuesten Erkenntnissen Kraft und Ausdauer trainiert wird (Intervalltraining). Es dauert 30 Min. und beinhaltet immer Übungen zur Steigerung der Ausdauer im Wechsel mit Kräftigungsübungen für die Beine, Gesäss, Oberkörper und Rumpfmuskulatur. Der 2. Teil der Stunde besteht aus verschiedenen Kräftigungsübungen mit Schwerpunkt Bauch/Rücken.

Nun sind wir in der wohlverdienten Sommerpause und hoffen, dass wir im Herbst wieder im Vereinshaus starten können.

Ruth Schneuwly