



---

## Jahresbericht 2025 – Abteilung Aerobic

Im Jahr 2025 bot die Abteilung Aerobic des Postsportvereins Remagen ein vielfältiges und modernes Sportangebot, das sowohl den Workout- als auch den Cardiobereich umfassend abdeckte. Insgesamt wurden 16 verschiedene Kurse angeboten, die von 9 engagierten Trainerinnen geleitet wurden und sich großer Beliebtheit erfreuten.

Zusätzlich standen der Abteilung weiterhin 2 Trainerinnen als Vertretungsreserve zur Verfügung. Dadurch konnte auch in diesem Jahr ein reibungsloser Ablauf gewährleistet werden. Kursausfälle wurden weitestgehend vermieden und die Teilnehmer konnten sich auf ein zuverlässiges und qualitativ hochwertiges Kursangebot verlassen.

Im Laufe des Jahres gab es personelle Veränderungen innerhalb des Trainerteams. Seit Juli verstärken zwei neue Trainerinnen, Lea Kriechel und Lisa Schmieder, die Abteilung und brachten neue Impulse und frische Ideen in das Kursprogramm ein. Zudem bereicherten Ulla Bazoune und Kamelya Lorca Schmitz das Team als Schwangerschaftsvertretung. Zum Ende des Jahres verabschiedet sich hingegen Lea Decker, die ihr Trainerdasein im Verein beendet. Die Abteilung bedankt sich herzlich für ihr Engagement und ihren Einsatz in den vergangenen Jahren.

Auch das Kursangebot wurde weiterentwickelt und ausgebaut. Seit Dezember ergänzt ein neues Kursformat das Programm: Tabata am Mittwoch, welches bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auf sehr positive Resonanz stößt und das bestehende Angebot sinnvoll erweitert.

Die Abteilung ist weiterhin bestrebt, aktuelle Trends aus dem Fitnessbereich aufzugreifen und den Vereinsmitgliedern ein abwechslungsreiches und zeitgemäßes Trainingsangebot zu bieten. Dieses Ziel konnte auch in diesem Jahr erfolgreich umgesetzt werden. Die Kurse wurden durchweg gut besucht und von den Teilnehmenden dankend angenommen.

Zum Ende des Jahres 2025 konnte die Abteilung Aerobic somit 16 Kurse mit 9 aktiven Trainerinnen realisieren. Dieses stabile Fundament lässt optimistisch in die Zukunft blicken.

Das Fitness- & Aerobicteam freut sich auf ein sportliches Jahr 2026 und hofft weiterhin auf eine rege Teilnahme sowie auf die erfolgreiche Fortführung und Weiterentwicklung des Kursangebots.

Abteilungsleitung  
Alexandra Weber