**Årsmelding – aerobic**

Etter eitt års pause er aerobictilbodet tilbake i Solund idrettslag. Frå august 2015 har gjennomsnittleg om lag 13-15 deltakarar deltatt på treningane. Treninga er lagt til måndagar 20-21.30, eit tidspunkt som passar fint både for instruktør og deltakarar. Det er flest kvinner som deltek, men også nokre menn. Dette er ei trening som skal høve både menn og kvinner, så det er veldig kjekt om også fleire menn vil delta.

Den 90 minuttar lange økta er samansett av kondisjons- og styrketrening med påfølgjande uttøying. Kondisjonsdelen har fokus på enkle steg og koordinasjonar, og i styrkedelen er det fokus på kjernemuskulaturen. Av utstyr brukar vi matter og vekter.

Det er lite att av tidlegare innkjøpt musikk, så etter jul vart det kjøpt inn to nye cd-ar (som digitale lydfiler). I tillegg var mikrofonanlegget øydelagt ved oppstart i haust. Det vart kjøpt inn nytt anlegg som verkar godt. Likevel har mikrofonen til dette anlegget mista ein del som gjer lydkvaliteten dårlegare.

Då deltakartalet har vore jamt gjennom heile året ser det ut til at aerobictilbodet vert verdsatt og at det er grunnlagt for å fortsette med det også i 2016.

Sissel Kråkås

Instruktør