



Jahresbericht 2023 für die Gruppe Aktiv und Fit

| | | | |
|-----------------|--|------------|----|
| Übungsort: | Bewegungsraum 360 Grad | | |
| Übungsleiter: | Annelene Hayen / Linda König | | |
| Übungszeiten: | Dienstag Sommer 9:00 – 10:00 / Winter 9:30 – 10:30 | | |
| | Donnerstag 20:00 – 21:00 | | |
| Teilnehmerzahl: | Dienstag 20 | Donnerstag | 16 |
| Teilnehmer: | Frauen ab 60 J. | | |

Beide Gruppen trainieren mit viel Spaß und Elan. Der ganze Körper wird für den Alltag fit gehalten.

Mit und ohne Geräte werden Bauch, Beine, Po gestärkt, die Faszien bearbeitet und die grauen Gehirnzellen auf Trab gebracht.

Regelmäßig gibt es Treffen im Vereinsheim. Zusammen hatten beide Gruppen ein super leckeres Frühstück im Melkhus und eine stimmungsvolle Weihnachtsfeier im Vereinsheim. An den angebotenen Lehrgängen vom Turnkreis haben wir auch teilgenommen.

Linda war mir im letzten Sportjahr wieder eine große Hilfe. Dankeschön dafür.

Gerne würden wir die Leitung der Abendgruppe in andere jüngere Hände geben und haben deshalb schon mal einen Aufruf für eine neue Übungsleiterin gestartet.

Annelene Hayen

Berne, im Januar 2024