



## Jahresbericht 2018 der Gruppe Jungmühle

**Übungsort:** 360 Grad Bewegungsraum  
**Übungszeit:** Donnerstag 18.45 bis 19:45  
**Übungsleiter:** Annelene Hayen  
**Teilnehmer:** Frauen ab 60 Jahre  
**Teilnehmerzahl:** 20

Sport ist gut für die Gesundheit.  
Bewegung ist gut für die Gelenke.  
Sich regelmäßig in der Gruppe zu treffen schützt vor Einsamkeit.  
Und Lachen war schon immer die beste Medizin.

Die Begeisterung an einer Teilnahme bei der Turngala hielt sich in Grenzen. Die Angst sich zu blamieren war doch ziemlich groß. Mit einem Flash Mob konnte ich die Gruppe überzeugen, nachdem ich erklärt hatte, was das eigentlich ist. Ja auch im Alter muss man noch offen für neues sein.

Der Festausschuss hat über das Jahr zahlreiche Veranstaltungen und Ausflüge organisiert und durchgeführt. Die Frauen der Senior Fit Gruppe wurden immer mit einbezogen, so bleibt der Kontakt erhalten.

Beide Gruppen trafen sich zum Jahresabschluss im Vereinsheim zu Kaffee und einem super tollem Küchenbuffet. Es wurde viel erzählt, gesungen und gelacht. Selbstgemachte Schnäpsschen gab es auch.

Vielen Dank an meine fleißigen Helfer die das ganze Jahr immer hinter mich stehen und mich unterstützen.

**Annelene Hayen**

Berne, im Januar 2019