



Jahresbericht 2023 für die Gruppe Jungmühle

Übungsort: Bewegungsraum 360 Grad
Übungsleiter: Annelene Hayen
Übungszeit: Donnerstag, 16:00 – 17:00 Uhr
Teilnehmerzahl: 17
Teilnehmer: Frauen ab 70 Jahre

In jeder Übungsstunde wird sich von Kopf bis Fuß durchbewegt.
Mit funktionalen Übungen machen wir unseren Körper für das alltägliche Leben fit.

Der Stuhl ist uns ein hilfreicher Partner geworden. Er gibt uns Sicherheit und Stabilität.
Instabile Gelenke, Schwindel und andere Wehwehchen werden halt immer mehr.
Bei der tollen Gemeinschaft gibt es keinen Grund zum Klagen, im Gegenteil,
alle sind mit Schwung, Elan und viel Freude dabei.

Die traditionellen monatlichen Treffen in der Hütte, sowie Kohltour, Ausflüge und
Weihnachtsfeier wurden ebenfalls gerne angenommen.

Mein Dank geht an den Festausschuss für seine hilfreiche Organisation und Unterstützung.

Annelene Hayen

Berne, im Januar 2024