

Übungszeit: Donnerstag 18:30 bis 19:30 Uhr  
Übungsort: Halle A  
Teilnehmer: Frauen ab 50 Jahre  
Übungsleiter: Annelene Hayen

Funktionsgymnastik mit und ohne Handgerät, kleine Spiele, Tänze und Gedächtnistraining halten die Frauen und Schwung.

Nach den Sommerferien habe ich die Jungmühle von Magda Focke übernommen.

Die Gruppe musste sich nicht nur an eine neue Übungsleiterin gewöhnen, sondern auch an die neue Halle und eine andere Übungszeit.

Regelmäßig sind ca. 25 Frauen beim Sport, an manchen Donnerstagen kommen auch schon mal 30.

Die Gruppenstärke von 35 Teilnehmern ist geblieben, einige sind aus beruflichen Gründen in die Frauen-Fitness gewechselt, dafür kamen Neue hinzu.

Mit dem Sirtaki haben sich 19 Frauen eindrucksvoll auf der Turngala präsentiert.

Gemeinsame Ausflüge, Radtouren im Sommer, Wanderferien, Besuch auf dem Weihnachtsmarkt, monatliche Hüttenabende und eine stimmungsvolle Weihnachtsfeier fördern die tolle Gemeinschaft der Gruppe.

Im November habe ich meine Übungsleiterlizenz B „Präventionsport Schwerpunkt Ältere“ bestanden.

Pluspunkt Gesundheit für die beiden Aktiv und Fit Gruppen sind beantragt.