



Jahresbericht 2024 Seniorfit

Übungsort:	Bewegungsraum 360 Grad
Übungsleiter:	Annelene Hayen
Übungszeit:	Donnerstag, 10:00 bis 11:00 Uhr
Teilnehmer:	Frauen ab 70 Jahre
Gruppenstärke:	15 Personen

Regelmäßig nehmen 10 bis 14 Frauen am Training teil.
Mit, an und auf dem Stuhl bewegen wir unseren Körper durch, damit er das alltägliche Leben meistern kann.

Helden war das Motto für die Turngala. Die Gruppe zu motivieren war ein hartes Stück Arbeit: es kamen Antworten wie: „Ich blamiere mich doch nicht, das lass mal die junge Generation machen, das kann ich nicht!“

Umso eindrucksvoller war das Ergebnis.

Mit der Jungmühle übten wir getrennt voneinander auf dem Hocker nach fetziger Musik (IKO IKO) eine Choreographie ein.

Bei den zwei Aufführungen waren wir dann die Alltags-Heldinnen.

18 Frauen haben mit ihrer Ausstrahlung und Begeisterung die Halle zum Beben gebracht

Zum Abschluss des Jahres gab es im Vereinsheim eine stimmungsvolle Weihnachtsfeier.
Danke an meine vitalen Turnfrauen, ich bin so stolz auf Euch

Annelene Hayen

Berne, im Januar 2025