



## *Jahresbericht Frauen-Fitness „Aktiv und Fit“ 2012*

Übungsort: Turnhalle  
Übungszeit: Donnerstag, 20:00 bis 21:00 Uhr  
Übungsleiter: Annelene Hayen/ Linda König  
Teilnehmer: Frauen ab 18 Jahre  
Anzahl der Teilnehmer: 34

Nach der Körpererwärmung stehen Muskelkräftigung, Ausdauer und Koordination auf dem Plan. Gern werden auch kleine Gedächtnisübungen mit eingebaut. Weiterhin trainieren wir Körperstabilisation und Reaktion. Dabei kommen regelmäßig unsere Hand und Fitnessgeräte zum Einsatz

An den Übungsstunden nehmen ca. 18 bis 22 Frauen teil.

Leider sind im Moment nicht so viele junge Frauen in der Gruppe, der Altersdurchschnitt liegt bei 55 bis 65 Jahre

In den Sommerferien wird geradelt, gern werden auch die monatlichen Treffen im Vereinsheim besucht.

Die Herbstfahrt im September führte den Verreisestammtisch nach Brandenburg (Stadt )

Dort wurde mit geliehenen Fahrrädern die Umgebung erkundet.

Mit der geselligen Weihnachtsfeier endete das Turnjahr.

Vielen Dank an einige immer emsige Helfer, die dem Verein immer zu Verfügung stehen, wenn es heißt Kaffee kochen, Kuchen backen oder was sonst benötigt wird.

Danke auch an Linda König , die mich das ganze Jahr fleißig unterstützt.

Berne, den 17.01.2013

Annelene Hayen