



Jahresbericht 2013 der Gruppe Frauen-Fitness

Übungsort: Turnhalle
Übungszeit: Donnerstag 20:00 bis 21:00 Uhr
Übungsleiter: Annelene Hayen / Linda König
Teilnehmer: Frauen ab 18 Jahre
Anzahl der Teilnehmer: 30

Mit Funktionsgymnastik unsere körperliche Fitness zu erhalten, bzw. zu verbessern ist unser Ziel. Dazu kommen in der Regel 15 bis 20 Frauen zu den Trainingsstunden. Mit kleinen Spielen oder Tänzen werden die Übungsstunden aufgelockert, so dass auch immer kräftig gelacht wird, was ebenfalls die Muskeln stärkt.

Jeden ersten Donnerstag im Monat ist ein gemütliches Treffen nach dem Sport im Vereinsheim angesagt. In den Sommerferien haben wir uns immer am Montagabend auf den Sattel geschwungen und sind geradelt. Aus terminlichen Gründen konnte ich bei der Herbstfahrt vom Verreisestammtisch nicht mitfahren.

14 Frauen sind mit dem Fahrrad nach Wildeshausen zum Gut Altona geradelt und haben dort drei Tage die Gegend erkundet. Super geplant und durchgeführt von Elke Belsemeyer.

Mit Linda König habe ich spezielle Lehrgänge besucht, die uns wieder ein paar neue Ideen gebracht haben.

Zum Jahresende hatten wir wieder eine schöne Weihnachtsfeier im Vereinsheim.

Berne, den 03.01.2014

Annelene Hayen