



Jahresbericht 2014 der Gruppe Aktiv & Fit

Übungsort: 360 Grad Bewegungsraum
Übungszeit: Donnerstag, 20:00 bis 21:00 Uhr
Übungsleiter: Annelene Hayen /Linda König
Teilnehmer: Frauen ab 18 Jahre
Anzahl der Teilnehmer: 28

Funktionsgerechte, gymnastische Übungen für den gesamten Körper stehen im Vordergrund bei den regelmäßigen Stunden der Aktiv und Fit Gruppe. 15-20 Frauen kommen gern zum Sport, denn nicht nur körperliche Ertüchtigung sondern auf viel Spaß und soziale Kontakte sind mit im Programm.

Seit September treffen wir uns nun im Bewegungsraum und fühlen uns dort sehr wohl.

Jeden ersten Donnerstag im Monat haben wir jetzt einen kurzen Weg ins Vereinsheim, wo wir noch gemütlich die Mundgymnastik und die Lachmuskeln trainieren. Für das leibliche Wohl ist auch immer etwas dabei.

Der Verreisestammtisch ging auch 2014 wieder mit dem Fahrrad auf Tour von Berne nach Bad Zwischenahn. Dort verbrachten wir vier schöne Tage. Swing-Golf, Draisinen fahren und die schöne Landschaft erleben standen auf dem Programm.

Schrottwichteln auf der Weihnachtsfeier und das selbst gemachte kalte Buffet bereiteten immer ein harmonisches Fest.

Berne, den 02.02.2015

Annelene Hayen