



Jahresbericht 2015 „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

Funktionsgymnastik mit und ohne Handgerät, kleine Spielchen oder Tänze, Gedächtnistraining in Kombination mit Bewegung, Partnerübungen und vieles mehr steht jede Woche auf dem Stundenplan der Gruppe. 16 bis 20 Frauen haben das ganze Jahr über regelmäßig trainiert.

Ja und dann stand noch die Turngala auf dem Programm. Was machen???

Gerne zeigt man sich nicht so in der Öffentlichkeit, die Angst vor Pleiten, Pech und Pannen doch sehr groß ist. Gemeinsam sind wir stark, so haben wir alle an einem Strang (Thera-Band) gezogen und eine tolle Aufführung gezeigt.

Die Herbstfahrt führte im September von Berne mit dem Rad nach Worpsswede. Das Wetter war dieses Mal nicht ganz so schön, aber es gibt ja nur unpassende Kleidung. Mit einem Fahrradscout wurde die nähere Umgebung von Worpsswede erkundet und eine Führung im Ort hat uns viele neue Eindrücke und Wissenswertes gebracht.

Jeden ersten Donnerstag im Monat gibt es nach dem Sport noch ein gemütliches Beisammensein im Vereinsheim, schließlich müssen noch alle Neuigkeiten ausgetauscht werden. Die Weihnachtsfeier wird traditionell gehalten. Selbstgemachtes Büfett, Schrottwichteln mit Thema und viel Spaß haben.

Annelene Hayen

Berne, im Januar 2016