



Jahresbericht 2017 der Gruppe Aktiv und Fit

Übungsort: 360 Grad Bewegungsraum
Übungszeit: Donnerstag, 20:00 bis 21:00 Uhr
Übungsleiter: Annelene Hayen und Linda König
Teilnehmer: Frauen ab 40 Jahre
Teilnehmerzahl: 28

Manchmal kommen wir mit der Teilnehmerzahl schon an die Grenzen in unserem Bewegungsraum, dann wird spontan das Programm so gestaltet das die Frauen genügend Platz zum Trainieren haben.

Gern werden auch Partnerübungen geturnt, da kann man ja so schön miteinander quatschen. Ist ja auch gut so, Kontakte muss man pflegen.

Auch in dieser Gruppe steigt der Altersdurchschnitt ständig nach oben und der Leistungspegel geht leider nach unten. Wir müssen lernen und akzeptieren, dass man nicht mehr alles machen kann, was vor zwanzig Jahren noch kein Problem war.

Linda ist immer regelmäßig zur Stelle und unterstützt mich wo sie nur kann.

Danke Linda, dass du mir den Rücken frei hältst. Du machst einen sehr guten Job.

Regelmäßig trifft sich die Gruppe im Vereinsheim oder auch mal an der Ollen.

Mit dem Rad ging es im September nach Rastede, wo es in vier Tagen viele unentdeckte Ziele zu erkunden gab. Regen war ein großes Thema, doch das hat uns nicht die gute Laune verdorben. Es gibt kein schlechtes Wetter, wenn die Kleidung stimmt.

Sehr schön war auch unsere Weihnachtsfeier mit leckerem Essen und Bildern aus unserer Kindheit. Wer ist wer, war hier das große Frage.

Annelene Hayen

Berne, im Januar 2018