



## Jahresbericht 2018 der Gruppe Aktiv und Fit

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

— Gut besucht wird die Übungsstunde am Donnerstagabend. Regelmäßig trainieren hier 16 bis 20 Frauen ihre Fitness.

Dass auch im fortgeschrittenen Alter der Sport noch Spaß macht, zeigten die Sportlerinnen auf der Turngala im Februar.

Gemeinsam wurde ein umgedichtetes Lied (mit 66 Jahren) vorgetragen und im Anschluss gezeigt, dass der Rollator sich auch als Turngerät eignet.

Der super Sommer hatte auch so seine Tücken, bei sehr hohen Temperaturen abends, machte das Trainieren nicht wirklich viel Sinn: „Der Kreislauf will dann auch nicht immer so.“ Schön, dass wir gemütlich an der Ollen sitzen können, um dort wenigstens die Gesichts- und Bauchmuskeln zu kräftigen. Reden und Lachen fördern die gute Gemeinschaft der Truppe.

Linda und ich besuchten wieder Weiterbildungen und sammelten neue Eindrücke.

Die Herbstfahrt im September führte uns mit dem Rad von Berne nach Abbehausen. Gut untergebracht im Budjadinger Tor erkundeten wir Budjadingen. Der steife Wind konnte uns gar nicht viel anhaben, sind doch mittlerweile alle mit E-Bikes unterwegs.

— Als Abschluss veranstalteten wir, wie jedes Jahr, eine tolle Weihnachtsfeier im Vereinsheim.

**Annelene Hayen**

Berne, im Januar 2019