



## Jahresbericht 2019 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: 29

Manchmal ist es ganz schön eng im Bewegungsraum, wenn über 20 Frauen trainieren, aber mit etwas Improvisation klappt es auch.

Um immer auf dem Stand der Dinge zu sein, besuchten Linda und ich wieder einige Lehrgänge.

Mit Gymnastik und funktionellen Bewegungen hält man Körper und Geist gesund, aber auch die gesellschaftliche Gemeinschaft unterstützt das allgemeine Wohlbefinden.

Regelmäßiges Beisammensein im Vereinsheim oder mal eine Radtour zum Eis essen tragen dazu bei.

Auch eine Herbsttour stand auf dem Programm, diese führte uns mit dem Rad nach Bremen. Dort erkundeten wir Plätze, die wir noch nicht kannten.

Alles außer Plastik hieß das Motto für unser Schrottwichteln zur Weihnachtsfeier. Spaß brachte auch das Weihnachts-Bingo.

Berne, im Januar 2020

**Annelene Hayen**