



## Jahresbericht 2020 Aktiv & Fit

„Wir hatten so viel geplant“ – „So gute Vorsätze“ – „Es begann wie immer“

Gut besuchte Übungsstunden, liebgewonnene Rituale, gesellige Treffen im Vereinsheim. Dann kamen die ersten Nachrichten von einem neuen Virus, aber, der war ja soooo weit weg!

Doch er kam näher und schränkte uns ein, bis Mitte März alles zum Stillstand kam.

Für uns alle eine neue Erfahrung, wie gehen wir damit um?

- vieles ist verboten
- Kontaktbeschränkungen
- Risikogebiete
- Reiseverbote
- Toilettenpapier/Hefe/Mehl
- lass bloß alles schnell vorbei sein

Der Frühling kommt und die ersten Lockerungen. Nach drei Monaten Kontaktverbot wird der Sport für Gruppen erlaubt. Einfach geht leichter. Das Erlernen und umsetzen der Abstandsregeln, Hygieneverordnungen, Risikogruppen, Maskenpflicht, Kontaktdaten fordert viel Zeit und Verantwortung. Langsam beginnen die ersten Gruppen mit ihrem Training, erst einmal nur für die, die Outdoor trainieren.

Meine Frauen habe ich in What´s App Gruppen organisiert, was die Planung Trainingszeiten im Bewegungsraum wesentlich erleichtert hat.

Hochachtung und ein dickes Dankeschön an alle meine Teilnehmerinnen, die sich Vorschriftsmäßig an die Anordnungen, Bestimmungen und AHA -Regeln gehalten haben. So haben wir den Sommer gut überstanden und unser Fitnesslevel hat sich einigermaßen wieder stabilisiert.

Im Oktober rollt die zweite Welle an und ab November steht alles wieder still. Alle sind traurig, denn der Sport fehlt. Haben wir doch in den letzten Monaten festgestellt das Sport und Bewegung gut für Körper, Geist und Seele sind.

Optimistisch schauen wir alle auf das neue Jahr!

Gute Vorsätze sind ausgesprochen, Treffen geplant und ganz wichtig „ GESUND BLEIBEN“.

Viele Briefe, Mails und Telefonate würdigten meinen Einsatz in dem Jahr 2020. Soviel positive Resonanz und jede Menge guter Wünsche motivieren mich im neuen Jahr weiter zu machen.

**Annelene Hayen**

Berne, im Januar 2021