



Jahresbericht 2024 Aktiv und Fit

Übungsort: Bewegungsraum 360 Grad
Übungsleiter: Annelene Hayen
Übungszeiten: Dienstag, 9:30 bis 10:30 Uhr
Teilnehmer: Frauen ab 60 Jahre
Gruppenstärke: 20 Personen

In der Gruppe sind regelmäßig 12 bis 15 Frauen im Bewegungsraum und halten sich fit. Von Kopf bis Fuß wird alles durchbewegt, damit Körper und Geist nicht einrosten.

Auch im Jahr 2024 habe ich einige Lehrgänge besucht, die mir neue Ideen und Anregungen gebracht haben.

Gemeinsam mit der Aktiv und Fit Gruppe von Donnerstag-Abend hatten wir ein tolles Frühstück im Juni bei Schuhmacher im Melkhus, sowie eine harmonische Weihnachtsfeier im Vereinsheim.

11 Frauen vom Verreise-Stammtisch unternahmen im August eine Tour nach Berlin mit zwei Übernachtungen. Dort besuchten wir unsere Mitglieder Werner und Gisela Wuttke. Gisela hat uns durch Köpenick geführt und uns ihre neue Heimat gezeigt. Wir schauen schon mal auf Oktober 2025, dann hat unser Verreise-Stammtisch 25-jähriges Bestehen. Einige von den Turnfrauen sind schon 35 Jahre on Tour. Anfangen hat es mal mit Wanderausflügen im Herbst rund um Torfhaus.

Annelene Hayen

Berne, im Januar 2025