

Jahresbericht Frauen-Fitness 2011

Übungszeit: Donnerstags 20:00 – 21:00 Uhr

Übungsort: Halle A

Teilnehmer: Frauen ab 18 Jahre

Übungsleiter: Annelene Hayen

Von Januar bis zu den Sommerferien haben wir in der Aula der Comeniusschule trainiert.

Ca. 16 Frauen kamen regelmäßig am Montagabend zum Sport.

Nach den Ferien haben wir nicht nur einen neuen Trainingsort bekommen, sondern auch einen anderen Wochentag.

Aktiv und Fit, Frauen-Fitness in Halle B der neuen Turnhalle steht nun auf dem Plan.

Funktionelle Gymnastik mit und ohne Handgeräte, kleine Spiele, Tänze und Entspannung macht den Frauen Spaß.

Auf der Teilnehmerliste sind mittlerweile 39 Namen vertreten und in spitzen Zeiten trainieren über 30 von ihnen.

Hockergymnastik muss nicht immer langweilig und was für Ältere sein. Zur fetzigen Musik, Piraten der Karibik, präsentierten wir eine eindrucksvolle Übung auf der Turngala.

Fahrradtouren, gesellige Abende und eine Weihnachtsfeier fördern die tolle Gemeinschaft auch außerhalb der Turnstunden.

Wenn ich mal verhindert bin, habe ich in Linda König eine gute Vertreterin gefunden.

Ein dickes Dankeschön auch an meine Frauen, die immer zur Stelle sind, wenn Hilfe bei Veranstaltungen benötigt wird.

Berne, den 31. Januar 2012

Annelene Hayen