



Jahresbericht 2015 „Jungmühle“

Übungsort:	360 Grad Bewegungsraum
Übungszeit:	Donnerstag 18:45 – 19:45 Uhr
Übungsleiter:	Annelene Hayen / Linda König
Teilnehmer:	Frauen ab 60 Jahre
Teilnehmerzahl:	35

35 Teilnehmer stehen in der Liste der Jungmühle, auch wenn einige aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr zur Stunde kommen können. Sie sind eine Gemeinschaft und halten Kontakt zueinander.

14 bis 16 Frauen nehmen regelmäßig an den Übungsstunden teil. Mit einem warm up werden die Gelenke mobil gemacht und der Körper hat die nötige Betriebstemperatur für die Gymnastik. Dehnen und stretchen gehören auch dazu. Gleichgewichtsübungen und die grauen Zellen müssen auch noch aktiviert werden, ächzen und stöhnen gehören auch dazu. Hauptsache es macht Spaß. Beim Hüttenabend geht's dann immer hoch her.

Im Februar führte die Kohltour an die Weser. Unterwegs gab es den einen oder anderen Umtrunk und kleine Spielchen.

Beim Treffen der Älteren in Rodenkirchen im März zeigten wir einen Kreistanz.

In den Sommerferien hat der Festausschuss einige Touren organisiert, der Abschluss war dann ein Grillabend im Vereinsheim.

Für die Turngala wurde ein Kreistanz mit einem Reifen einstudiert. Der Auftritt hat den Teilnehmern erst einige Bauchschmerzen verursacht, lief aber dann top.

Jahresabschluss wurde im Vereinsheim bei leckeren Häppchen gefeiert. Natürlich werden auch Lieder gesungen und Geschichten vorgelesen. Danke an den Festausschuss für die geleistete Arbeit in diesem Jahr.

Annelene Hayen

Berne, im Januar 2016