



Jahresbericht Nordic-Walking – Fahrradgruppe 2012

Übungsort: Outdoor
Übungszeit: Mittwoch, ab 15:00 Uhr
Treffpunkt: Vereinsheim am Schulplatz 1
Übungsleiter: Annelene Hayen
Teilnehmer: Frauen ab 50 Jahre
Gruppenstärke: 22 Teilnehmer

Jeden Mittwoch ist Training im Freien angesagt.
Ab April radelt die Gruppe durch die Wesermarsch, nach der Uhrumstellung geht es im November mit den Nordic-Walking-Stöckern los.

Die Fahrradrouten werden nach Wetterlage spontan gewählt.
Die Laufstrecken sind individuell nach Gesundheit und Fitnesszustand gestaltet.

Toll ist das große Gemeinschaftsgefühl der Gruppe.

Für die neue Halle würde eine Richtkrone gebunden.
Bei runden Geburtstagen, 2012 waren es vier, traf man sich ebenfalls zum Binden oder Ständchen singen.

Die geplante Tagestour führte uns nach Borkum, dort wurde erst einmal die Insel mit den Fahrrädern erkundet. Einige wagten sogar den Sprung in die kalten Fluten.

2012 hatten wir zwei Neuzugänge, weitere sind herzlich willkommen.

Annelene Hayen

Berne, den 14.01.2013