



## Jahresbericht 2013 der Gruppe Nordic Walking und Radfahren

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

An unseren Trainingszeiten hat sich nichts geändert. In der Sommerzeit ab April wird geradelt und nach der Uhrumstellung zur Winterzeit nehmen wir unsere Nordic-Walking-Stöcker zum Laufen.

Seit neun Jahren radeln / laufen wir jetzt schon regelmäßig durch die Gemeinde. Trotz alterbedingter körperlicher Einbußen sind wir noch gut drauf. Unsere Älteste, Hella mit 82 radelt immer noch flott mit, nur mit dem Laufen klappt es nicht mehr so recht. Aber egal, Hauptsache für alle.....  
Bewegung an der frischen Luft und die super Gemeinschaft.

Berne, den 03.01.2014

Annelene Hayen