



## Jahresbericht 2014 der Gruppe Nordic-Walking und Radfahren

<b>Übungsort:</b>	<b>Outdoor</b>
<b>Übungszeit:</b>	<b>Mittwoch ab 15:00 Uhr</b>
<b>Treffpunkt:</b>	<b>360 Grad am Schulplatz 5</b>
<b>Übungsleiter:</b>	<b>Annelene Hayen</b>
<b>Teilnehmer:</b>	<b>Frauen ab 60 Jahre</b>
<b>Gruppenstärke:</b>	<b>22</b>

In der Sommerzeit beginnt unsere Trainingszeit um 15:00 Uhr vor dem 360 Grad. Wir radeln ca. 3 Stunden durch die Lande. Wichtig ist immer, dass die Pausen eingehalten werden und es eine Stärkung gibt. Mit 25 bis 30 km sind wir pro Tour gut unterwegs. Nach der Uhrumstellung geht es dann mit den Stöckern auf Schusters Rappen. Meistens sieht man uns auf der Lechter Seite Richtung Hiddigwarden laufen. Im Anschluss treffen wir uns dann alle zum Smalltalk im Vereinsheim. Das Durchschnittsalter der Gruppe liegt bei 62 Jahren und es kommen doch so langsam die Zipperlein. Trotzdem lassen wir uns nicht abhalten und marschieren bei Wind und Wetter.

Unser Tagesausflug führte uns mit Helmut's Reisen auf die Insel Neuwerk. Eine spannende Tour mit reichlich Wind und Wasser, selbst Hagelschauer waren mit dabei. Auf Sonnenschein brauchten wir aber auch nicht zu verzichten.

Zum Jahresabschluss besuchten wir den Weihnachtsmarkt in Bremen und anschließend das Theaterschiff. Dort wurden dann unsere Lachmuskeln ordentlich trainiert.

Berne, den 02.02.2015

**Annelene Hayen**