



Jahresbericht 2015 „Seniorfit“

Übungsort:	360 Grad Bewegungsraum
Übungszeit:	Donnerstag, 10:30 bis 11:30 Uhr
Übungsleiter:	Annelene Hayen
Teilnehmer:	Frauen ab 70 Jahren
Teilnehmerzahl:	12

Von den 12 Teilnehmern kommen zehn regelmäßig jeden Donnerstagvormittag zum Sport treiben in das 360 Grad.

Wenn alle 12 anwesend sind habe ich 888 Jahre vor mir stehen – umwerfend. Es macht riesigen Spaß diese Frauen zu bewegen.

Gleichgewichtstraining, Koordination, Gehirnjogging, Gymnastik und vieles mehr was man für den Alltag braucht wird trainiert.

Zum gemütlichen Jahresabschlusstreffen im Vereinsheim hatten wir eine auswärtige Gruppe zu Besuch, die mit uns gefeiert hat.

Annelene Hayen

Berne, im Januar 2016