



Jahresbericht 2016 der Gruppe Senior Fit

Übungsort: 360 Grad Bewegungsraum
Übungszeit: Donnerstag 10:30 bis 11:30 Uhr
Übungsleiter: Annelene Hayen
Teilnehmer: Frauen ab 70 Jahre
Teilnehmerzahl: 17

Die Gruppe ist im letzten Jahr gewachsen, von den 17 Frauen sind 12 bis 14 regelmäßig beim Sport.

Der Altersdurchschnitt liegt bei 82 Jahren und ich muss mit Stolz berichten: „Hut ab“, für das Alter sind die Damen super flott unterwegs.

Bloß sich nicht unterkriegen lassen und immer schön beweglich bleiben. Deshalb stehen jede Woche Übungen auf unserem Plan, die uns die alltäglichen Dinge im Leben erleichtern und die Selbstständigkeit erhalten.

Senior Fit und Jungmühle unternehmen viel gemeinsam und unterhalten somit die sozialen Kontakte, die ganz wichtig im Alter sind.

Annelene Hayen

Berne, im Januar 2017