



## Jahresbericht 2017 der Gruppe Seniorfit

Übungsort: 360 Grad Bewegungsraum  
Übungszeit: Donnerstag 10:00 bis 11:00 Uhr  
Übungsleiter: Annelene Hayen  
Teilnehmer: Frauen ab 70 Jahre  
Teilnehmerzahl: 24

Nicht nur die Uhrzeit, nein auch die Teilnehmerzahl hat sich im letzten Jahr verändert. Ab 10:00 Uhr sind die Damen jetzt sportlich aktiv und von den 24 Frauen sind regelmäßig 16 bis 18 anwesend. Da ist morgens schon immer ein großes „Geschnatter“, aber Mundgymnastik ist genauso wichtig wie die körperliche Ertüchtigung.

Jede einzelne der Gruppe kann entscheiden, wie sie trainieren möchte, jeweils ihrer Tagesform entsprechend und ganz individuell. Mit und ohne Handgeräte, mal im Sitzen auf dem Stuhl, oder im Stand, wie auch im Liegen auf der Matte. Einmal den Körper von oben bis unten durchmobilisieren und kräftigen, hält die Sportlerinnen fit für das alltägliche Leben. Ich freue mich jedes Mal, wenn die Frauen mit lachenden Gesichtern die Stunde verlassen und vergnügt in den Tag gehen.

Gemeinsam mit der Jungmühle standen viele gemeinsame Veranstaltungen auf dem Plan.

**Annelene Hayen**

**Berne, im Januar 2018**