



## Jahresbericht 2018 für die Gruppe Senior Fit

**Übungsort:** 360 Grad Bewegungsraum  
**Übungszeit:** Donnerstag 10:00 bis 11:00 Uhr  
**Übungsleiter:** Annelene Hayen  
**Teilnehmer:** Frauen ab 70 Jahre  
**Teilnehmerzahl:** 20

Sich geistig und körperlich in Form zu halten steht bei uns im Vordergrund. Jeder versucht seine Beweglichkeit zu verbessern bzw. zu erhalten. Das gelingt am besten wenn man mit viel Spaß bei der Sache ist.

Der Altersdurchschnitt liegt bei mittlerweile stolze 80,5 Jahre. Ich zolle den Frauen viel Respekt und Bewunderung für ihre Leistungen und bemühe mich, dass sie ihre Freude am Sport behalten und noch lange aktiv dabei sein können.

Frühstücken, Kaffeenachmittag, Grillen, Weihnachtsfeier und andere Unternehmungen mit der Jungmühle stärkt das Gemeinschaftsgefühl der beiden Gruppen.

**Annelene Hayen**

Berne, im Januar 2019