



Jahresbericht 2022 für die Gruppen Senior Fit/ Jungmühle

Übungsort: Bewegungsraum 360 Grad
Übungsleiter: Annelene Hayen
Übungszeit: Donnerstag 10:00 -11:00/ 16:00 – 17:00 Uhr
Teilnehmerzahl: jeweils 15
Teilnehmer: Frauen ab 70

— Diese beiden Gruppen zu trainieren, macht mir besonders viel Spaß und Freude. Ihnen gilt meine ganze Hochachtung. Es ist schon großartig, was diese Frauen in ihrem Alter noch an Ehrgeiz aufbringen, um den Körper in Form zu halten.

Der Altersdurchschnitt beider Gruppen liegt bei 84 bzw. 79 Jahren.
Unsere Mottos: „Wer rastet, der rostet“ & „Wer sich nicht bewegt, der verklebt“

Mit funktionellen Übungen halten wir uns für den Alltag fit.
Soziale Kontakte zu pflegen ist genauso wichtig wie die körperliche Bewegung.
So gab es im vergangenen Jahr viele Treffen, Ausflüge, eine Kohltour, Hüttenabende und eine schöne Weihnachtsfeier.

Für 2023 sind schon wieder neue Treffen geplant.

Annelene Hayen

Berne, im Januar 2023