



## Jahresbericht 2023 für die Gruppe Seniorfit

Übungsort: Bewegungsraum 360 Grad  
Übungsleiter: Annelene Hayen  
Übungszeit: Donnerstag 10:00 – 11:00 Uhr  
Teilnehmerzahl: 17  
Teilnehmer: Frauen ab 70 Jahre

Von den 17 Gruppenmitgliedern trainieren regelmäßig jede Woche 8 bis 12 Frauen.

Die Funktionsgymnastik findet auf und mit dem Stuhl statt. Es sind doch zunehmend körperliche Einschränkungen vorhanden und der Stuhl gibt die nötige Sicherheit.

Ganz wichtig sind auch die guten sozialen Kontakte, die regelmäßig gepflegt werden. Bewegung ist wichtig, Lachen noch viel mehr und Reden hilft auch.

Im letzten Jahr haben DREI Frauen ihren 90 Geburtstag gefeiert und sind nach wie vor fleißig bei der Gymnastik dabei.

Drei Mitglieder können aus körperlichen Gründen nicht mehr aktiv dabei sein, kommen aber sehr gerne zu den gemütlichen Treffen ins Vereinsheim.

Mit Respekt, Hochachtung und viel Freude trainiere ich diese starken Frauen.

**Annelene Hayen**

**Berne, im Januar 2024**