



Jahresbericht 2025 Senior-Fit

Übungsort:	Bewegungsraum 360 Grad
Übungsleiter:	Annelene Hayen
Übungszeit:	Donnerstag, 10:00 bis 11:00 Uhr
Teilnehmer:	Frauen ab 70 Jahre
Gruppenstärke:	15 Personen

Mit viel Freude und Elan treffen sich die Frauen jeden Donnerstag
Körper und Geist werden mit funktionellen Übungen fit gehalten.

Genauso wichtig sind die sozialen Kontakte, diese werden regelmäßig bei den monatlichen Treffen im Vereinsheim gepflegt

Kohlessen sowie eine kleine Weihnachtsfeier gehörten ebenso zu den Aktivitäten.

Beate Schohmaker hat 2025 ihre Übungsleiter Lizenz erworben und unterstützt mich schon tatkräftig in der Gruppe

Annelene Hayen

Berne, im Januar 2026