



## Jahresbericht 2014 für die Gruppe Fit Move

**Übungsort:** 360 Grad - Bewegungsraum  
**Übungszeit:** Mittwoch, 10:30 bis 11:30 Uhr  
**Übungsleiter:** Annelene Hayen  
**Teilnehmer:** Frauen ab 55 Jahre

Seit September gibt es eine neue Gruppe mit dem Namen Fit Move.

Diese Gruppe ist für Frauen ab 55 Jahre, die sich gerne nach Musik bewegen.

Die Stunde beginnt mit einem Warm-up, gefolgt von einem Workout.

Im Anschluss erlernen wir eine kleine Choreografie. Auf Sprünge und viele Drehungen verzichten wir. Der Fokus steht auf Mobilisation und Herz Kreislauftraining. Besonders wichtig den Spaß in der Gruppe.

Mit 14 Frauen sind wir schon eine starke Gruppe.

Berne, den 02.02.2015

**Annelene Hayen**