



Jahresbericht der Gruppe Fit Move 2016

Übungsort:	360 Grad Bewegungsraum
Übungszeit:	Mittwoch 10:30 bis 11:30 Uhr
Übungsleiter:	Annelene Hayen
Teilnehmer:	Frauen ab 40 Jahre
Teilnehmerzahl:	18

Nachdem wir die Altersgrenze herab gesetzt haben, ist die Gruppe auf 18 Teilnehmer gestiegen.

Sie steht aber nicht in Konkurrenz mit der Aerobic-Gruppe von Nicole.
Gern schwitzen die Frauen bei rockiger Musik und freuen sich über ihre körperliche Fitness.

Damit sich keiner überfordert fühlt, wählt jeder sein persönliches Trainingslevel.
So lernen die Mitglieder nicht nur Koordination und Kondition sondern auch Körperbewusstsein.

Die letzte Turnstunde im Jahr fand im Vereinsheim bei einem Kaffee und kleinen Leckereien statt.

Annelene Hayen

Berne, im Januar 2017