



Jahresbericht 2017 der Gruppe FitMove

Übungsort: 360 Grad Bewegungsraum
Übungszeit: Mittwoch 10:30 bis 11:30 Uhr
Übungsleiter: Annelene Hayen
Teilnehmer: Frauen ab 40 Jahre
Teilnehmerzahl: 14

Warm up und cool down, dazwischen Erlernen einer Choreographie, gern auch mal mit Handgeräten, damit die Muskeln auch einen Anreiz bekommen.
Das wichtigste aber ist der Spaß an der Bewegung und dass man mal so richtig ins Schwitzen kommt.
Jeder kann sich nach seinem persönlichen Level einbringen.

Die Gruppe ist relativ klein und wir würden uns über neue Teilnehmer freuen.
Frauen, traut euch, es ist gar nicht so schwer.

Zum Jahresabschluss trafen wir uns zum gemütlichen Beisammensein im Vereinsheim.

Annelene Hayen