



Jahresbericht 2018 für die Gruppe Fit Move

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

Große Herausforderung im letzten Jahr war die Turngala im Februar. Wir wollten den Zuschauern einen kleinen Einblick in unsere Turnstunde geben, damit diese sehen, was für einen Spaß wir an unserem Sport haben.

Mit TheraBand und den Brasils legten wir eine schwungvolle Choreografie aufs Parkett.

Leider werden die Zipperlein bei den Frauen mehr, so streikt schon mal der Kreislauf bei den Drehungen, Knie und Rücken melden sich beim Hüpfen und springen.

Das Gedächtnis streikt bei der Reihenfolge der Schritte und den Bewegungen.

Aber all das spornt uns noch mehr an, den inneren Schweinehund zu besiegen und mit einem Lächeln zu trainieren.

Gemeinsam haben wir das Jahr im Vereinsheim mit vielen kleinen Leckereien beendet.

Annelene Hayen

Berne, im Januar 2019