



Jahresbericht 2022 für die Gruppe Fit Move

Übungsort: Bewegungsraum 360 Grad
Übungszeit: Mittwoch, 9:30 bis 10:30 Uhr
Übungsleiter:: Annelene Hayen
Teilnehmer: Frauen ab 50 Jahre
Teilnehmerzahl: 16

— Trotz Corona oder Corona zum Trotz treffen sich regelmäßig 10–12 Frauen zum Sport treiben. So langsam kommt das normale Leben wieder zurück. Es wird sich immer noch nach den bestehenden Regeln gerichtet.

Bei flotter Musik trainieren wir unsere Ausdauer, Koordination und unsere Beweglichkeit. Vor 29 Jahren habe ich die Aerobic-Gruppe ins Leben gerufen. Damals war das eine neue Trendsportart, die von vielen belächelt wurde. Hüpfen doch Frauen im stylischen Outfit nach lauter Musik durch die Studios Aerobes trainieren war das Maß aller Dinge. Meinen Teilnehmerinnen und mir hat diese Sportart immer sehr viel Spaß gemacht. Für mich ist jetzt die Zeit gekommen eine neue Richtung einzuschlagen und die Gruppe in andere Hände zu geben.

Zum Jahresende konnte ich Malin Gebken als neue Übungsleiterin vorstellen. Sie wird ab dem 16. Januar 2023 die Fit Move Gruppe übernehmen. Neue Übungszeit wird dann der Montag sein, die Uhrzeit 9:30 bis 10:30 Uhr bleibt.

Meinen Dank an Malin, alle guten Wünsche und sie bekommt eine ganz großartige Truppe.

— **Annelene Hayen**

Berne, im Januar 2023