

Jahresbericht 2017

Fitness und Gesundheit

Fitness

Im Lauf des letzten Kurses hatte ich 4 Teilnehmerinnen, die jeweils das 200.ste Mal dabei waren: Maria Wicke, Kathrin Schmitt, Imke Meyer und Kerstin Lübke.

Insgesamt fanden 13 Kurse statt. Frauen, Männer und Ü50 (jeweils 4 pro Quartal und zusätzlich einer in den Sommerferien, der in 2017 unter dem schlechten Wetter litt). Seit Januar 2017 finden die Kurse Dienstags wieder in der Turnhalle statt, sodass die Gruppenstärke jetzt sozusagen offen ist., denn dort ist Platz genug. Anders am Montag Abend, der Raum an der Mühle schränkt ein wenig ein, aber die Teilnehmer stören sich nicht daran. Egal, wo die Stunde stattfand, es wurde sich bewegt, die Muskeln gestärkt, es wurde geschwitzt, es wurde gelacht und am Ende gehen alle mit einem guten Gefühl nach Hause, weil der Körper nach der Anstrengung die Glückshormone ausschüttet. Mitmachen lohnt sich.

Nordic walking

Dietmar Dreyer ist der Ansprechpartner für Nordic Walking. Die Gruppe umfasst ca. 20-25 verschiedene Personen, die Teilnahme ist völlig zwanglos. Im Sommer startete die Gruppe Montags Abend und im Winter jeweils 14-tägig Sonntag Vormittag. Wer Land und Leute kennen lernen will, der muss mitmachen.

Das Motto für Nordic Walking bleibt:

Bewegung an der frischen Luft, Leute treffen und gemeinsam etwas für die Gesundheit tun.

Der nächste Termin: Sonntag, 18. März , 10.45 Uhr am Erbhof in Thedinghausen

Ich bedanke mich bei allen, die mich unterstützen.

Elke Westermann

Emtinghausen, 15. März 2018

Liste der Teilnehmer der Kurse 2017 habe ich angefügt.

Teilnehmer Kurse 2017

Allerheiligen Marita	Heißenbüttel, Insa	Scharfschwerdt, Andrea
Bargmann, Hanfried	Hemmje, Petra	Schierenbeck, Andrea
Beneke, Margret	Hoppmann, Anne	Schmitt, Kathrin
Beneke, Susanne	Hustedt, Petra	Schmitt, Martin
Bischoff, Birte	Jäger, Marco	Schubert, Ilse
Bollhorst, Angela	Jelken, Patricia	Schumann, Tanja
Bollhorst, Frank	Johanningmeier, Petra	Schumacher, Heiko
Bollhorst, Helga	Kaletta, Julia	Schwabe, Ilona
Bollhorst, Kristin	Kauert, Ursula	Tesch, Tina
Brefort, Wolfgang	Kirschgens, Miriam	Ude, Matthias
Brendel, Ina	Koppermann, Gisela	van Straten, Gesa
Buschmann, Maike	Körte, Ute	Vöge, Diane
Buschmann, Martin	Lübke, Kerstin	Vöge, Jan-Dirk
Dreyer, Astrid	Meyer, Ann-Kathrin	Voigt, Daniel
Dreyer, Dietmar	Meyer, Imke	Voigt, Helga
Elbert, Andrea	Möbius, Regina	Westermann, Fritz
Faber, Nadine	Niemann, Gunda	Wicke, Heiner
Forthmann, Heike	Niemann, Karen	Wicke, Maria
Fricke, Perdita	Otersen, Elisabeth	Wilms, Judith
Gade, Frederik	Persson, Tanja	Wulferding, Heino
Gade, Silke	Pesendorfer, Steffi	Wüstehube, Julia
Gasowski, Elke	Pfeiffer, Vivi	Zeffler, Anne
Gerardi, Hannelore	Pfeffer, Trixi	Zelle, Heino
Gillmann, Inge	Plewka, Bernd	
Goedel, Yvonne	Reinhardt, Kristin	
Golieberzuch, Uschi	Reinke, Christiane	
Hanke, Jana	Ribot-Munar Kerstin	
Hans, Kristina	Rippe, Annika	
Harries, Yvonne	Rode, Tanja	
Hasemann, Werner	Rudorff, Ingrid	
Hauschild, Gesa		