

# **Jahresbericht 2019**

## **Fitness und Gesundheit**

### **Fitness**

Wie jedes Jahr möchte auch ich Personen vorstellen/„ehren“. Bei den Frauen gab es 5 Teilnehmerinnen, die jeweils das 200.ste Mal dabei waren: Helga Voigt, Anne Hoppmann, Helga Bollhorst, Miriam Kirchgens und Inge Gillmann. Bei den Männern haben es Fritz Westermann, Frank Bollhorst und Marco Jäger geschafft.

Auch im Jahr 2019 fanden 13 Kurse statt. 87 Personen - Frauen, Männer und Ü50 (jeweils 4 Kurse pro Quartal), außer in den Sommermonaten, dann gibt es nur einen Kurs direkt in den Sommerferien, der dieses Mal bei schönstem Wetter auf dem Sportplatz stattfand. Egal wo die Stunde stattfand, es wurde sich bewegt, die Muskeln gestärkt, es wurde geschwitzt, es wurde gelacht, ich kann sagen: Freude an Bewegung vermittelt - Ziel erreicht.

### **Nordic walking**

Dietmar Dreyer ist der Ansprechpartner für Nordic Walking.

Im vergangenen Jahr wurde der Sommer-Termin von Montag auf Donnerstag umgelegt. Was zuerst als Rückmeldung für den neuen Wochentag kam, hörte sich sehr gut an. Als es dann los ging, zeigte sich, dass manch einer doch bei diesem zum Teil heißen Wetter keine Lust zum Sport verspürte, oder ob es doch am Wochentag lag? Wir starten immer um 19.00 Uhr an verschiedenen Orten und jeder kann mitmachen. Der Sonntag Vormittag ist geblieben: 10.45 Uhr.

Am 30.12.19 waren wir wieder in Uenzen zum Vorsilvesterlauf – alles unter dem Motto: Bewegung an der frischen Luft, Leute treffen und gemeinsam etwas für die Gesundheit tun.

Unser nächster Termin: Sonntag, 8. März, 10.30 Uhr am Schützenplatz in Bahlum um gemeinsam nach Syke zu fahren. Syker Wald

Ich bedanke mich bei allen, die mich unterstützen.

**Elke Westermann**

**Emtinghausen, 3. März 2020**

Liste der Teilnehmer der Kurse 2019 habe ich angefügt.