



## Jahresbericht „Rücken-Fit“

Kurs: Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Übungsinhalte: Kräftigung der Muskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule, Erhaltung der Beweglichkeit, Gleichgewichtstraining, Wahrnehmungs- und Haltungsschulung, Faszien-Training

Mit viel Spaß und einem abwechslungsreichen Übungsprogramm ging es wieder durch das Jahr 2017.

Dank meiner Mädels, Michaela Dickmann, Julia Falkenroth und Franziska Berker, musste keine Kursstunde ausfallen, wenn ich mal verhindert war. Ihr seid die Besten!

Veranstaltungen 2017:

Unterstützung des Turniers in der Pommessbude; Sommer-Grillfest bei fast perfektem Wetter in Kühlenhagen; Jahresabschluss mit einem selbst kreierten Buffet im festlich geschmückten Vereinsheim.

Für die rege Teilnahme sowie der Unterstützung bei unseren Aktivitäten bedanke ich mich bei allen Beteiligten recht herzlich.

Mit sportlichem Gruß

Meike Weber