



Jahresbericht 2022 „Rücken-Fit“

Kurs: Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr (F2F-Taining)

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 auch wieder durch das Jahr 2022.

Die Beteiligung nach Corona und während des sehr guten Sommers, war etwas geringer als üblich, hat aber zum Ende des Jahres wieder deutlich zugenommen.

Seit Januar 2023 findet der Kurs von 18:45 – 19:45 Uhr, um einen kleinen Puffer zum Folgekurs zu haben.

Veranstaltungen 2022:

Vatertags-Wanderung; Unterstützung des Turniers in der Pommessbude; Jahresabschluss in einer geselligen, fröhlichen Runde im Restaurant „Haus Zum Nöckel“

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

Mit sportlichen Grüßen
Meike Weber