

# Volleyball-Club Liederbach e.V.

**Claudia van Bonn**

Am Wiesengrund 3, 65835 Liederbach  
Tel.: 06196/884770, Fax: 06196/884771  
E-Mail: [vorstand@vc-liederbach.de](mailto:vorstand@vc-liederbach.de)  
[www.vc-liederbach.de](http://www.vc-liederbach.de)



Januar 2012

## VCL-Rückentag

Hallo liebe VCLer!

Wir möchten mal wieder etwas Neues machen - und zwar für alle VCLer ab 16 Jahre. Aufgrund der immer größer werdenden Belastungen für unseren Rücken möchten wir den Vereinsmitgliedern folgendes Angebot machen: *einen Tag für Deinen Rücken und Dich.*

**Wir möchten Euch dazu einladen, am Sonntag, den 4. März 2012, in der Feldscheune in Liederbach, gemeinsam effektive Rückenübungen für den Alltag und fürs Training kennen zu lernen.**

Kursleiterin ist - wie schon bei unserem Entspannungstag und dem Yogakurs - Almut Krüger. Sie ist seit 1992 freiberuflich in verschiedenen Studios, Vereinen und privat im Kurs- und Fitnessbereich tätig, arbeitet u.a. auch als Dozentin beim Bildungswerk des LSBH, ist ausgebildete Fitnessfachwirtin, Reha-, Gesundheits-, Rücken- und Entspannungstrainerin und hat eine A-Trainer-Lizenz.

Den Großteil der Kosten für diesen Kurs übernimmt der VCL - jeder Teilnehmer muss dann noch **10 Euro** selber bezahlen.

Der Kurs wird den ganzen Tag dauern (voraussichtlich von 10-16 Uhr - Details werden nachgereicht) - mitzubringen sind eine Decke, eine Matte, dicke Socken, Getränke und etwas zu Essen.

Hinsichtlich der Teilnehmerzahl sind wir natürlich eingeschränkt - daher wäre es gut, wenn Ihr Euch so bald wie möglich anmeldet.

**Anmeldeschluss** ist Montag, der **13. Februar 2012.**

Wir hoffen, dass Ihr dieses Angebot annehmt und wir alle etwas lernen, was unseren Rücken entlastet sowie unserer Gesundheit und somit uns gut tut ☺.

Ein paar Worte von der Kursleiterin Almut zu diesem Kurs: „Ein Tag für Deinen Rücken und Dich. Wir wollen an diesem Tag gemeinsam effektive Rückenübungen für den Alltag und fürs Training kennen lernen um uns selbst was Gutes zu tun :-). Dies kann Deinen Alltag bereichern, Dich zum Lachen bringen und Dir und Deiner Gesundheit eine gute Basis sein. Ich freue mich auf den Tag mit Euch und wünsche Euch eine super schöne Zeit - bis zum 4.3.12 ist es nicht mehr weit ☺. Eure Fragen zu diesem Thema werden natürlich auch beantwortet.“

Bis dahin und alles Gute

**Claudia, Michael, Susi, Jessy und Alex**  
Euer VCL-Vorstand