

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
www.vc-liederbach.de



November 2010

VCL-Entspannungstag

Hallo liebe VCLer!

Wir möchten mal wieder etwas Neues machen - und zwar für alle VCLer ab 16 Jahre. Aufgrund der immer größer werdenden „Anforderungen an Körper und Geist“ ist unserer Ansicht nach der Bedarf an Entspannung deutlich angestiegen. Daher möchten wir den Vereinsmitgliedern folgendes Angebot machen: *einen Tag Entspannung pur - ein Tag für Dich zum Erholen und Kraft tanken.*

Wir möchten Euch dazu einladen, am Samstag, den 5. Februar 2011, in der Liederbachhalle (wahrscheinlich in einem Nebenraum), verschiedene Entspannungstechniken kennen zu lernen, z.B. Tai Chi, Chi Gong, Feldenkrais, eine Entspannungsgeschichte, autogenes Training, Körperwahrnehmung, Muskelrelaxation nach Jacobson, Massage.

Kursleiterin ist 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 (Details werden nachgereicht) - mitzubringen sind eine Decke, eine Matte, dicke Socken, Getränke und etwas zu Essen.

Insgesamt können **max. 25 Personen** an diesem Kurs teilnehmen, daher wäre es gut, wenn Ihr Euch so bald wie möglich anmeldet. **Anmeldeschluss** ist Montag, der **20. Dezember 2010**.

Wir hoffen, dass Ihr dieses Angebot annehmt und wir alle etwas lernen, was uns ein bisschen entspannter durchs Leben gehen lässt ☺.

Bis dahin und alles Gute

Claudia, Michael, Susi, Jessy und Alex

Euer VCL-Vorstand