

24.März 2018

# 4.Gesundheits- und Fitnessstag



in  
Stapelburg

# Workshops, Spaß und der Duft nach Frühling

## 4.Gesundheits-und Fitnessstag

Der diesjährige Gesundheits- und Fitnessstag des Franklin-Methode & Rehasportverein Harz fand am Samstag den 24.März bereits zum vierten mal in Stapelburg statt. Entgegen unserer Befürchtungen die Veranstaltung auf Grund zu geringer Teilnehmerzahlen bedingt durch die überdurchschnittlich hohe Zahl der Grippeerkrankungen absagen zu müssen, fanden 35 angemeldete und zusätzlich einige kurz Entschlossene den Weg in unsere Workshops. Aus einem abwechslungsreichen Angebot von 15 Kursen, darunter Pilates, Yoga, Beckenboden- und Wirbelsäulentraining nach der Franklin Methode®, Tanzfitness, Workouts , Outdoor und speziellen Themen wie Selbstbehandlungsmöglichkeiten des Hallux Valgus konnten die Teilnehmer bis zu 5 Angebote belegen. Die breite Angebotspalette, die freundliche Betreuung der Helfer und die Kompetenz der Referenten wurden von allen Beteiligten hoch gelobt. Auch das Wetter sorgte, wie bestellt, für Motivation und gute Stimmung. Persönlich möchte ich meinen Kolleginnen **Christiane, Ulrike, Birgit, Nicole** und **Justina**, die kurzfristig eine krankheitsbedingte Vertretung übernommen hat, bedanken. Was wäre so ein Tag ohne engagierte Referenten? Aber auch die **Mitarbeiterinnen der Sportszeugs GbR** und **Annett** ,unsere „gute Selle“ des Vereins, sollen nicht vergessen werden. Die aufwendigen Vorbereitungen und vielen Kleinigkeiten die bedacht und erledigt werden müssen damit alle zufrieden nach Hause gehen und gern wieder kommen, werden oft zu wenig wertgeschätzt.

**Ihr seid ein tolles Team- macht weiter so!!!**