

Fit- und Wellnstag

13. November 2005



Nach einem Willkommensdrink konnten die 20 Teilnehmerinnen bereits um neun Uhr morgens das wunderschöne Herbstwetter unter der Anleitung des Lauftrainers genießen. Bevor das umfangreiche Kursprogramm begann, gab es frisches Obst und vitalisierende Getränke.

Die Kursleiterinnen des TSV Schnait (Annette Bischoff, Ingrid Holder, Karola Leser und Silke Würtele) boten mit Step-Aerobic, TaeBo, verschiedenem Ganzkörperkrafttraining, Pilates, Autogenem Training und Yoga eine große Abwechslung. Beim gemeinsamen Mittagessen wurden die ersten Eindrücke des Wohlfühltages ausgetauscht.

Natürlich kam auch die Entspannung bei den kostenlosen Wellnessanwendungen nicht zu kurz. Die Teilnehmerinnen konnten sich bei einer Magnetfeldtherapie (Ingrid Holder) und bei der Shiatsu-Behandlung (Margit Krauer) so richtig verwöhnen lassen. Die Samtpfötchen und den Nagelschmuck von Frau Marseglia lies sich auch keine Teilnehmerin entgehen. Rundherum war es für alle ein gelungener Tag, der mit Sicherheit wiederholt wird.

