

Jahresbericht 2009 der Abteilung Bodyshaping

Abteilungs- und Übungsleiterin: Angelika Schweisfurth

Stellvertreterin und Übungsleiterin: Barbara Röder

Fachwartin: Bettina Schäfer



Training: Dienstags von 19.45 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
in der Turnhalle des ehemaligen Jung-Stilling-Gymnasiums
(jetzt Realschule)

Unsere Trainingsstunden mit Aerobic, Bodyshaping und Pilates wurden von durchschnittlich 15 Frauen gut und regelmäßig besucht. Das abwechslungsreiche Training beinhaltete Muskelaufbau, Fatburning, Stretching und Relaxing. Neben den klassischen Übungen fallen uns auch immer wieder neue „Kombinationen“ ein.

Im August feierte die TG Grund ihr 100 jähriges Jubiläum. Wir durften das Festprogramm mit unserem Line Dance auf den Titel „Good Time“ des Country- und Line Dance orientierten Musikers Alan Jackson mitgestalten.

Unser Ausflug führte uns am 31. Oktober nach Köln. Neben einem Stadt- und Shoppingbummel standen die Besichtigung der WDR-Studios und der Besuch des Schokoladenmuseums auf dem Programm.



Unter der Führung eines netten, jungen Mannes haben wir erfahren, was sich hinter den Stimmen und Geräuschen aus dem Radio verbirgt, haben beim Fernsehen und Radio hinter die Kulissen geschaut und gefühlte 1000 km durch 5 Untergeschosse und 5 Obergeschosse in zwei Gebäuden zurückgelegt. (Die angebotenen Fahrten mit dem Fahrstuhl haben wir selbstverständlich entrüstet abgelehnt.) Welche Spezialistinnen und Spezialisten an einer Sendung mitarbeiten, wie ein Studio funktioniert, wie Programm gemacht wird? Wir wissen es jetzt.



Nach der sportlichen Leistung beim WDR ging es weiter zum Schokoladenmuseum im Gebäude des ehemaligen Hafenzollamtes, direkt am Rheinauhafen.



Schon beim Betreten des Gebäudes wehten uns süße Düfte aus der hauseigenen Schokoladenproduktion entgegen und machten Appetit auf eine Probe vom Schokoladenbrunnen.

Ein Rundgang durch das Haus eröffnete einen interessanten Einblick in die Welt der Schokolade: über Anbau und Ernte des Kakaos, über die Zusammensetzung verschiedener Schokoladensorten und über produktionstechnische Abläufe in den Schokoladenfabriken.



Historische Produktionsmaschinen verdeutlichten, wie die Schokolade zu früheren Zeiten produziert wurde. Ergänzt werden diese Eindrücke durch einen Aufenthalt im tropischen Regenwald und durch eine Vielzahl weiterer Exponate. Im Schokoladenkino schauten wir uns Werbespots von 1926 bis heute an, in denen verdeutlicht wurde, wie sich Zeitgeist und Mode verändert haben. Nach einem gemütlichen Ausklang mit Kölsch und deftigem Essen in der Kölner Innenstadt endete ein schöner gemeinsamer Tag.



Wie jedes Jahr wurden bei der Weihnachtsfeier wurden die fleißigsten Sportlerinnen (ÜL nicht mitgerechnet) mit Urkunden und den begehrten Nikolauspokalen geehrt.

1. Siegerin: Simone Vollpracht mit 35 von 39
2. Siegerin: Bettina Schäfer 33 von 39 Stunden
3. Siegerin: Christiane Mergler mit 31 von 39 Stunden.



Wir freuen uns mit Euch auf ein fröhliches und sportliches Jahr 2010

Barbara und Angelika