

Jahresbericht 2011 der Abteilung Bodyshaping

Dienstags von 19.45 bis 21.00 Uhr Realschulturnhalle

Übungsleiterinnen: Angelika Schweisfurth 02733/814432

Barbara Röder 02733/4623

Abteilungsleiterin: Bettina Schäfer 02733/891336

Im Jahr 2011 haben durchschnittlich 15 Frauen, die Spaß an Fitness haben, Aerobic, Pilates, Cardio Kick Fit und Bodyshaping betrieben. Unterstützt wurde das Muskeltraining mit Geräten wie Hanteln, FlexiBar, PilatesBall, Tube, Theraband, Steppbrett pp.

Im Sommer haben wir zusätzlich Minigolf gespielt und waren im Freibad (leider aufgrund der Witterung eher weniger als mehr).

Traditionell fand am letzten Samstag im September 2011 unser Ausflug statt. Diesmal ging es nach Münster. Nach einer interessanten Stadtrundfahrt bei strahlendblauen Himmel haben wir Münster zu Fuß erkundet.



Planetarium

Höhepunkt unseres Ausfluges war der Besuch des Planetariums. Dort reisten wir mit dem „Raumschiff Planetarium“ von der Erde fort, am Mond und an den Planeten vorbei, durch die Milchstraße bis hinaus zu fernen Galaxien! Das gesamte bekannte Universum wurde auf dieser Reiseroute erkundet.

Es war sooooooooo schön!



Cocktails zum Schluss rundeten den Tag gelungen ab.



Für die Statistiker:

Bei unserem Weihnachtsessen wurden wieder die begehrten Nikolauspokale für die fleißigsten Sportlerinnen vergeben:

- | | | |
|----------|------------------------|--------------------------|
| 1. Platz | Simone Vollpracht mit | 36 von 37 Übungsstunden |
| 2. Platz | Christiane Mergler mit | 34 von 37 Übungsstunden |
| 3. Platz | Bettina Schäfer mit | 33 von 37 Übungsstunden. |

Wir freuen uns auf das neue Jahr 2012 mit vielen schönen, gemeinsamen Stunden.

Barbara und Angelika