

Jahresbericht 2012 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 2012 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.

Traditionell fand am letzten Samstag im September 2012 unser Ausflug statt. Diesmal ging es nach Aachen. Der Tag in Aachen begann mit einer Führung durch Printenbäckerei Klein in der Aachener Innenstadt. Dort durfte geschnuppert, viel genascht und gelauscht werden.



Nach einem geführten Stadtrundgang gab es noch viel Zeit für einen Bummel durch die Altstadt und einem gemütlichen Abschlussessen.

Für die Statistik:

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

1. Platz Beate Klein und Bettina Schäfer mit 35 von 40 Übungsstunden
2. Platz Marion Schattat mit 32 von 40 Übungsstunden
3. Platz Manuela Markweg-Hanke, Christisane Mergler, Helga Rehmann und Tanja Wember mit 32 von 40 Übungsstunden.

Wir freuen uns auf das neue Jahr 2013 mit vielen schönen, gemeinsamen Stunden.

Barbara und Angelika