

# Jahresbericht 2014

## 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 2014 standen 25 Frauen im Riegenbuch. Der Durchschnittsbesuch je Übungstag lag bei 16 Frauen. Unser abwechslungsreiches Programm beinhaltete Spaß an Fitness mit Aerobic, Pilates, Cardio Kick Fit und Bodyshaping. Unterstützt wurde das Muskeltraining mit Geräten wie Hanteln, FlexiBar, PilatesBall, Tube, Theraband, Steppbrett pp.

Neu in unserem Programm ist KANTAERA und AROHA. KANTAERA ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunst-Techniken und Aerobic-Elemente miteinander verbindet. Auch AROHA ist ein ausdauerbetontes Training mit Elementen aus Haka und Tai Chi, und dies außergewöhnlich im  $\frac{3}{4}$  Takt.

Im Sommer haben wir zusätzlich Minigolf gespielt und waren regelmäßig im Freibad.



Gassen und warfen einen Blick hinter die Fassaden.

Wir erfuhren unter anderem, warum die gotische Kirche St. Lambertus einen schiefen Turm hat, wie das Reiterstandbild des beliebten Kurfürsten Jan Wellem entstand, wo Heinrich Heine geboren wurde und wie der Schneider Wibbel berühmt wurde. Wir flanierten die Rheinuferpromenade entlang, von wo aus man einen herrlichen Blick auf die Skyline Düsseldorfs und das Oberkasseler Ufer genießen konnten.

Im September 2014 fuhren wir gemeinsam nach Düsseldorf. Zunächst haben wir uns gemütlich über den Rhein schippern lassen. Dann ging es in die legendäre Altstadt. Die "längste Theke der Welt" erwartete uns - und noch einiges mehr. Denn in der Düsseldorfer Altstadt gibt es über 260 Bars, Restaurants, Cafés und Brauereien, darüber hinaus aber auch alles, was das Flair einer historisch gewachsenen Stadt ausmacht. Wir bummelten mit kundiger Führung zwei Stunden lang durch die malerischen





Der Tag endete mit einem Abendessen im Brauhaus „Zum Füchschen“ in der Altstadt, natürlich auch mit dem einen oder anderen Bierchen.



Am letzten Dienstag vor den Weihnachtsferien wurde wieder gewandert. Beim gemeinsamen Weihnachtsessen wurden die fleißigsten Sportlerinnen mit einem denkbar knappen Ergebnis geehrt. Urkunde und Nikolauspokal erhielten:



- |          |   |
|----------|---|
| 1. Platz | Bettina Schäfer mit 37 Übungsstunden  |
| 2. Platz | Hanne Menn, Christiane Mergler, Simone Vollpracht und Tanja Wember mit 36 Übungsstunden |
| 3. Platz | Christiana Bülow und Marion Schattat mit 33 Übungsstunden.                              |

Wir freuen uns auf ein sportliches und fröhliches

*Jubiläumsjahr 2015.*

Wir gratulieren  
unserem TuS zum 150.  
Geburtstag!



*Barbara und Angelika*

sagen gleichzeitig DANKE für 25 Jahre Bodyshaping.