

Jahresbericht 2016 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 2016 standen 26 Frauen im Riegenbuch. Der Durchschnittsbesuch je Übungstag lag bei 15 Frauen. Unser abwechslungsreiches Programm beinhaltete Spaß an Fitness mit Aerobic, Pilates, Cardio Kick Fit, Kantaera, Aroha und Bodyshaping. Unterstützt wurde das Muskeltraining mit Geräten wie Hanteln, FlexiBar, PilatesBall, Tube, Theraband, Steppbrett pp. **Neu im Programm: Faszientraining.**

Vom XXII. bis XXIII. October MMXVI verbrachten wir als kleine, sportliche Abordnung eines kleinen germanischen Dorfes im Siegerland ein Wochenende in der alten Römerstadt Xanten. Xanten ist heute ein idyllisches Städtchen auf dem Lande. In der Antike war der Ort eine der größten Metropolen in den germanischen Provinzen Roms. Zur Blütezeit der Colonia füllten mehr als zehntausend Männer, Frauen und Kinder die Straßen der Stadt mit Leben. Ihre Geschichte an der nördlichen Grenze des Imperiums erschließt sich aus den Spuren, die sie uns im Boden hinterlassen haben.



Audaces fortuna juvat
Den Tapferen hilft das Glück.

Wir konnten das Örtchen zunächst mit dem Nibelungen-Express auskundschaften.



Gestärkt durch ein Schlückchen Zaubertrank besuchten wir den Archäologischen Park Xanten. Auf dem Gelände der römischen Stadt Colonia Ulpia Traiana tauchten wir in die römische Geschichte ein. Die Ausstellung begann bereits vor dem Museum mit einer Ansammlung römischer Großquader. Einst aus den Ruinen der römischen Stadt entwendet, fanden die tonnenschweren Steinquader ihren Weg zurück in die Colonia. Sie deuten an, welche ungeheuren Massen an Steinmaterial die Römer an den Niederrhein transportiert haben, bevor diese in späteren Zeiten ein Opfer des Steinraubs wurden.



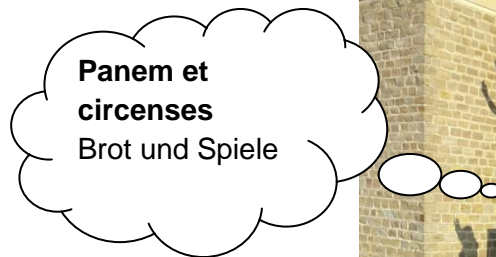
Im Erdgeschoss des Museums öffnete sich die Basilika auf ganzer Länge. Im Foyer war eine fast 30 Quadratmeter große römische Bodenschicht unter Glas in den Boden eingelassen. Antike Fußspuren und Abdrücke von Tierpfoten und Karrenrädern stehen als einstimmendes Motto für das, worum es im Römermuseum geht: um Menschen und ihre Spuren in der Geschichte.

Wir staunten nicht schlecht, wir fortschrittlich die



Römer im Gegensatz zu uns Germanen waren.

Kerstinile war ganz begeistert von der äußerst praktischen Kopfbedeckung, während sich Angelixi Anregungen für die nächsten Sportspiele holte.



Der Samstag endete in einer römischen Taverne mit einem fröhlichen Gelage und mit dem einen oder anderen Krug Cervisia.



Der Sonntag begann mit einer Führung durch das Siegfriedmuseum. Das Museum befand sich im Zentrum der historischen Altstadt, in der Nähe des Domes. Der Besuch war ein Streifzug durch die Geschichte, der das Nibelungenlied von vielen Seiten beleuchtete.



Nach einem ausgiebigen Bummel über den Xantener Herbstmarkt mit verkaufsoffenen Geschäften mussten wir leider sagen: „**Acta est fabula**“ („Das Geschehene ist eine Fabel“, im Sinne von "Vorbei ist vorbei") und mit vielen neuen Eindrücken im Gepäck nach Hause fahren.



Am letzten Dienstag vor Weihnachten traf sich die Abteilung auf dem Marktplatz. Nach einer kleinen Wanderung erreichten wir das Lokal, in dem wir dann unseren Jahresabschluss feierten. Nach einem reichhaltigen Essen wurden die fleißigsten Sportlerinnen geehrt.

Urkunde und Nikolauspokal erhielten:



1. Platz: Simone Vollpracht und Tanja Wember mit 34 Übungsstunden
2. Platz: Verena Born mit 33 Übungsstunden
3. Platz : Marion Schattat mit 32 Übungsstunden.

Vielen Dank für ein schönes Jahr 2016 sagen die Übungsleiterinnen Barbara und Angelika.



Mens sana in corpora sano.
Gesunder Geist in einem gesunden Körper.