



Nach einem abwechslungsreichen Programm endete der vierte Frauentag des Familiensportbundes Haard mit einem gemeinsamen Abendessen.

—FOTO: PRIVAT

Viel Wellness und Sport beim vierten Frauentag

FSB HAARD: Damen schwingen die Hüften beim Bauchtanz

Einmal im Jahr wollen die Frauen beim Familiensportbund (FSB) Haard unter sich bleiben und die Kinderbetreuung den Männern überlassen. Der Frauentag, der inzwischen zum vierten Mal stattfand, war wieder ein voller Erfolg.

Die Idee zu diesem Ereignis stammte von Roswitha Grzabka, die ein Frauenwochenende bei der Familien-Sport-Gemeinschaft, dem Naturisten-Verband NRW, erlebt hatte. Roswitha Grzabka, langjährigen und engagiertes Mitglied des Familiensportbundes Haard, plante das Wochenen-

de und konnte rund 30 interessierte Damen begrüßen.

Das Programm starteten mit einer Wanderung durch die Haard, die durch ein gemeinsames Picknick unterbrochen wurde. Zurück auf dem Vereinsgelände begann der sportliche Teil.

Eine Einführung in den orientalischen Bauchtanz stand auf dem Programm. Nach etwa zwei Stunden Konzentration auf Musik und Bewegung hatten alle Damen eine positive Einstellung zum Bauchtanz gewonnen.

Beim kreativen Teil des Tages stellten die Teilnehmerin-

nen Klangspiele aus verzierten Tontöpfen her.

Die Ergebnisse konnten sich durchaus sehen lassen und werden sicherlich manchen Wohnwagen verschönern.

Die anschließende „Eventsauna“, diesmal natürlich nur für die Damen, stand unter dem Motto Entspannung pur. Exotische Früchte, verschiedene Aufgüsse und Gesichtsmassagen sorgten für grenzenlose Wellness. Entspannungsmusik zwischen den Saunadurchgängen machten die Erholung schließlich komplett.