

Frauentag 2011

An sich war der Tag zu schön, der Tag, an dem sich 27 Sportlerinnen aus den Kreisverbänden des DV-Würzburgs zu einem Frauentag im Sportheim der DJK Tiefenthal trafen.



Andererseits brauchten die Frauen nicht traurig zu sein, denn was an diesem Tag bei der Ernährungsberatung, Stilberatung und Stressberatung geboten wurde, war für alle ein persönlicher Gewinn, noch schöner als ein schöner Tag.

Frau Dr. Anna Rauscher referierte über eine Ernährungspyramide, d. h. womit sollten wir uns schwerpunktmäßig ernähren und was sollten wir uns nur gelegentlich gönnen. Es war einfach toll, wie schnell die Theorie des Vormittags in die Praxis

umgesetzt wurde. Ein Buffett mit Putenschnitzel, Reis, Semmelknödel, Pilzsoße und Salatteller wurden zum Mittagessen als Gaumenfreuden angeboten und hätten auch Franz Schubeck begeistert.

Selbst die vermeintlichen Kalorienbomben zum Nachmittagskaffee mundeten allen Teilnehmerinnen. Keine brauchte, ob der Zutaten, auf ihre schlanke Linie zu achten. Die Köstlichkeiten waren äußerst kalorienfreundliche zubereitet.

Der zweite Workshop führte uns in eine andere Welt – die Stilberatung unter Anleitung von Anja Kretschmar-Maier. Mit Hilfe von diversen farbigen Tüchern konnten die Teilnehmerinnen feststellen, ob sie ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp sind. Dementsprechend wurde jeder Teilnehmerin nahegelegt sich zu schminken und zu kleiden.



Nach all diesen umfangreichen Informationen kam eine Stressberatung durch Christine Böhm gerade recht. Sie lehrte uns eine progressive Muskelentspannung auf der Grundlage von Anspannung – Entspannung – Atmung. Eine Reise durch einen Sommertag rundete die Meditation ab.



Der letzte Workshop bestätigte, dass man zu Nordic-Walking-Stöcken nicht unbedingt Skier benötigt. Daniela Baunach-Soth brachte mit ihrer dynamischen Art die sinnvolle Nordic-Walking-Technik nahe. Am Ende dieses Workshops fühlten sich die Damen aufgrund der Ganzkörperbeanspruchung „sau wohl!“

Mit diesen Informationen kann man wohlgenut den Stress der anstehenden Wochen meistern; sofern man das Gelernte für sich anwendet und nicht wieder in den Alltagstrott verfällt.

Text und Bilder Karin Müller
stellv. DJK Diözesanvorsitzende