

## Damenseminar „Entspannt getroffen“

vom 9. bis 11. November 2007



Freitagabend erreichten wir, schwer backpack und im strömenden Regen, das Schulungszentrum in Leichlingen, dort wurden wir von Dagmar Voetee und Corinna Glombitza herzlich empfangen.

Nachdem wir (20 Teilnehmerinnen) uns im Warming Up vorgestellt und ein bisschen beschnuppert hatten, ging es in die nebenan liegende Gaststätte Trompette zum Abendessen; Gemüsesuppe, rein vegetarisch und sehr gesund wie wir im Seminar „Du bist was du isst“ noch erfahren sollten.

Frisch gestärkt tanzten wir mit Michael Hahn ins Seminar, mal wild durcheinander, mal im Kreis, mit geschlossenen Augen uns wiegend zur Musik von Seal.

Im danach folgenden Vortrag von Caecilia Schneitler erfuhren wir viel Wissenswertes zur richtigen Ernährung, unter anderem die 5-er Lehre, zweimal am Tag Gemüse, dreimal Obst. Was wir sofort anwenden konnten, da ein reich gedeckter Tisch mit leckerem Obst während des gesamten Seminars zur Verfügung stand, wie auch ein Kühlschrank voller Getränke.

Erschöpft an Körper und Geist suchten wir dann spät abends unsere sehr schönen Unterkünfte in den Apartmenthäusern Ingrid auf. Der eine früher, die anderen später (gefunden nach dem dritten Anlauf).

Der nächste Morgen begann früh um 7 Uhr mit einem kleinen Frühstück (Kaffee, Kekse und Obst) Danach ging's mit Bert Weber der Sonne entgegen.

Es regnete in Strömen, aber wir eilten, mit unseren Nordic Walking-Stöcken bewaffnet, in die Leichlinger Sandberge. Auf der Suche nach der Sonne fanden wir dann die angekündigte Überraschung im Naturfreundehaus, ein richtiges Frühstück, mit Brötchen und Wurst (besser als Sonne). Durchnässt aber glücklich, nach drei Stunden wieder zurück zum Schulungszentrum durch Regen und durch Riesenpfützen. Nachdem wir unsere nassen Sachen im ganzen Gebäude zum Trocknen ausgebreitet hatten, trafen wir uns wieder mit Gabriela Coolmann, diesmal zum Hypnotraining.

Sie führte uns mit leiser Stimme an einen Traumstrand (endlich Sonne) wo wir unseren geistigen Müll in einen virtuellen Abfalleimer werfen konnten.

Komplett entspannt huschten wir (es regnete zur Abwechslung) zum Mittagessen, Salat und Nudelaufgang mit Gemüse.

Corinna und Dagmar vermittelten uns danach im Punkt „Schießen Theorie“ einige wichtige Tipps, die wir anschließend in der Praxis auf dem Schießstand unter ihrer fachkundigen Anleitung verfeinern konnten. Die mehrheitlich aufgelegt schießenden Schützinnen wurden von ihnen hervorragend betreut und Fehler korrigiert.

Nach einer Kaffeepause gestattete Udo Kästner uns Einblicke in die Welt des Tai Chi. Nach Lockerungsübungen erläuterte er uns die erste Vorübung, die viel Spaß bereitete und von allen sehr gut ausgeführt wurde.

Caecilia berichtete uns danach von der richtigen Ernährung für Sportler und Schützen im Besonderen, vor allem was man vor einem Wettkampf essen und vor allem nicht essen sollte.

Nahtlos ging das vegetarische Abendessen in den Trompeten-Cup über, bei dem die Schützinnen mit 10 Schuss eine Rangfolge ausschossen, die mit Urkunden belohnt wurden. Zum Ausklang des anstrengenden Tages verwöhnten wir uns gegenseitig mit einer von Michael erklärte Massage bei Kerzenschein und leiser Musik.

Todmüde sanken die einen um fast 24 Uhr in ihre Betten, andere beendeten den Abend noch mit einem kleinen Absacker.

Am Sonntag verfeinerten wir mit Udo unsere am Vortag erlernte Tai-Chi-Übung noch vor dem Frühstück.

Nach derselben folgte ein Erfahrungsaustausch der Seminarteilnehmerinnen, bei dem alle die hervorragende Durchführung und die besonders guten Referenten lobten. Alle haben aus diesem Seminar für sich Positives mitnehmen können, viel Spaß gehabt und nette Schützenschwestern kennengelernt.

NEU, der RIKA Online-Shop! - [www.rika1.com](http://www.rika1.com)



**Schießscheiben von Edelmann**  
... preisgünstiger als Sie denken!

100% Qualität — Made in Germany — Made by RIKA

**GEBÜHRENFREIE BESTELLSHOTLINE**

Telefon 0800 / 060 860 0 ; Fax 0800 / 060 860 2

eMail: [office@rika1.com](mailto:office@rika1.com), Internet: [www.rika1.com](http://www.rika1.com)

**RIKA**  
Edelmann  
High Q Targets



Wir wünschten uns zum Abschluss eine Fortsetzung im nächsten Jahr, natürlich mit den gleichen Referenten.

Im vorletzten Programmpunkt tanzten wir (noch mal mit Michael), aber diesmal nach Hause. Wir umarmten uns alle herzlich, denn es war eine ganz tolle Truppe!

Beim abschließenden Mittagessen beäugelten alle neidisch die Schnitzel anderer Seminarteilnehmer, wir bekamen Gemüse-risotto, war aber lecker. Ehrlich.

Entspannt fuhren alle nach Hause, natürlich im Regen, was sonst.

**B. Fischer**

**Redaktionsschluss für die  
März-Ausgabe 2008 ist der  
10. Februar 2008**