

## **Bericht TVB Pilates 2019**

### **Bericht Pilates am Donnerstag**

Der Pilateskurs am Donnerstag ist auch im Jahr 2019 wieder gewachsen.

Es freut mich sehr zu sehen, wie viele Teilnehmerinnen die Bewegungsabläufe über die Jahre mehr und mehr verinnerlicht und die Bewegungsqualität sichtlich verbessert haben. Das Leistungsniveau der Teilnehmerinnen ist wirklich bemerkenswert.

Es wird in jeder Stunde sehr konzentriert geübt.

Ich gestalte die Stunden möglichst abwechslungsreich mit und ohne Kleingeräten. Zirkeltraining im Pilatesstil, vielen Balanceübungen und Pilates-Faszienstunden.

### **Sommerfest 8. August 2019:**

Am 8. 8. 2019 fand unser Sommerfest im Garten von Monika Wehrheim statt. Aber es war nicht nur unser jährliches Sommerfest, sondern wir hatten etwas Besonderes zu feiern. Catrin war in den Sommerferien 40 geworden und wir wollten ihr dazu eine besondere Überraschung bereiten. Da wir Hilfe brauchten, haben wir ihren Mann Jan heimlich eingeweiht. Jan solle Catrin und die Kinder unter irgendeinem Vorwand zum Sommerfest bringen.

Im Februar ging schon die Planung los. Jeder sollte eine kleine Überraschung herstellen und mit einem Spruch oder Gedicht zusammen schön verpacken.

Im Laufe des Sommers wurde gebastelt, gestrickt, gekocht und gebacken. In zwei Körbe wurden alle Schätze verpackt. Dank der vielen Helfer gab es eine Riesen-Überraschung für Catrin. Alles hat super geklappt. Der Garten war mit Lampions dekoriert, eine lange Tafel war weiß eingedeckt und dekoriert, Sekt und Saft standen zum Empfang bereit und ein reichliches Buffet war auch hergerichtet. Eine geschmückte Ehrenbank für Catrin und Jan war ebenfalls vorhanden.

Wir konnten aus einer sicheren Ecke im Garten aus beobachten wie unsere Gäste ankamen und als sie um die letzte Ecke bogen, sangen wir der sprachlosen Catrin zur Begrüßung ein Geburtstagslied. Nach dem Begrüßungsumtrunk gab es die übliche Gratulation, eine kurze Ansprache und das Geburtstagsgeschenk. Anschließend wurde am Buffet geschlemmt. Und weil es eine Überraschung (wie an Weihnachten) sein sollte, war auch der Tannenbaum im Garten mit Lichtern geschmückt. Und darunter lagen versteckt die beide Körbe mit den kleinen Geschenken von allen. Catrins Kinder waren fleißige Helfer beim Herbeischleppen.

Uns allen wird dieses Sommer/Geburtstagsfest lange in schöner Erinnerung bleiben. (BEN)

### **Ausflug 17. August 2019:**

Wie jedes Jahr gab es allerhand Spekulationen, wohin die Reise diesmal gehen würde, denn wie immer kannten nur die jeweiligen Organisatorinnen das Ziel unseres traditionellen, alljährlichen Tagesausflugs.

Pünktlich um 8:15 Uhr starteten wir an der Bushaltestelle am Oberurseler Bahnhof und der Bus rollte südwärts.

Die Südpfalz und das deutsch-französische Grenzgebiet rund um Schweigen und Wissembourg war unser Ziel, wie wir während der Fahrt nach und nach erfuhren. Die erste Station nach knapp 2 Stunden kurzweiliger Busfahrt war das Kakteenland in Steinfeld. In zwei aufeinanderfolgenden

Führungen tauchten wir ein in diese faszinierende Welt der Kakteen, die hier durch Privatinitiative über Jahre hinweg aus aller Herren Länder zusammengekommen sind, eine beeindruckende Vielfalt dieser überhaupt nicht langweiligen stacheligen Gewächse. Der zweite Teil der Führung widmete sich vor allem der Heilkraft der Aloe Vera und ihrem Beitrag zur individuellen Schönheit. Wir probierten den Saft, cremten und schnupperten und fühlten uns bei der anschließenden Mittagspause im kleinen, sehr feinen Bistro „Grüner Kaktus“ rundum verjüngt und gestärkt. Dass Kakteen auch wohlschmeckenden Salat ergeben und in Suppe schwimmend munden, wissen wir nun auch. Und natürlich haben wir auch allerhand Produkte gleich für zu Hause eingekauft.

Nun ging's weiter durch Schweighofen, Heimatort einer Mitreisenden, die uns einiges aus ihrer Heimat erzählte, und schon bald passierten wir die deutsch-französische Grenze. Das anmutige elsässische Städtchen Wissembourg, auch als Weißenburg bekannt, lud wie immer zu einem kleinen Stadtrundgang entlang der Lauter ein, vorbei an der Waschstelle mit Waschhaus, wo die Frauen vor einigen Jahrzehnten noch ihre Wäsche von Hand schrubbten. Einiges hörten wir über die Geschichte dieses Grenzgebietes, das aufgrund politischer Entscheidungen mehrmals die Nationalität wechselte. Gemütliche Cafés luden zum Verweilen ein, auch kleinere Einkäufe wurden getätigt.

Unser großer Abschluss fand dann in Schweigen statt, dem Beginn der südlichen Weinstraße, die bis Neustadt an der Weinstraße führt und hier mit dem Weintor ihren Anfang auf der deutschen Seite nimmt. Eine große Auswahl an Weinlokalen gibt es hier und der ein oder andere gute Tropfen wurde als sicher gern gesehenes Mitbringsel direkt beim Produzenten erstanden.

So ging ein kulinarischer Tagesausflug zu Ende und wir landeten gesund und reich an schönen Eindrücken gegen halb neun am Abend wieder in Oberursel. (BOL)

### Weihnachtsfeier:

Zu unserer Weihnachtsfeier gab es wieder wie immer eine toll gedeckte und mit selbstgebasteltem Weihnachtsschmuck dekorierte Tafel. Jede hatte eine Köstlichkeit aus der eigenen Küche mitgebracht. So hatten wir mit Essen, Weihnachtsvorträgen, Weihnachtsliedersingen und guten Gesprächen einen schönen, gemütlichen Abend. Wir haben auch noch über das gelungene Sommerfest gesprochen und dann gab es für Catrin noch eine Überraschung. Als Geschenk erhielt sie ein Erinnerungsalbum mit allen Fotos, die vom Geburtstagsfest gemacht wurden. (BEN)

### **Bericht Pilates am Dienstag Vormittag**

Auch der Pilateskurs am Dienstag Vormittag ist um einige Mitglieder gewachsen.

Auch hier gestalte ich die Stunden möglichst abwechslungsreich mit und ohne Kleingeräte.

Ich freue mich sehr auf viele weitere Pilatesstunden im Jahr 2020.

Catrin Lindenau