

# Frauen lassen es sich gut gehen

**FSB: Bewegung und Entspannung stehen im Vordergrund**

Ganz im Zeichen der Frauen stand beim Familiensportbund Haard der vergangene Samstag. An diesem Tag wollten die Damen des Vereins einmal wieder nur unter sich sein und die Kinderbetreuung ihren Männern überlassen.

Die Idee zu diesem Event stammte von Roswitha Grzabka, die ein Frauenwochenende schon im vergangenen Jahr bei der Familien-Sport-Gemeinschaft (FSG), dem Naturisten-Verband NRW, erlebt hatte. Sie plante und organisierte nicht nur das vergangene, sondern auch das diesjährige Frauenwochenende. 32 Damen meldeten sich, um beim zweiten Frauentag des FSB-Haard dabei zu sein.

## Saunabesuch und Gurkenmasken

Gestartet wurde Samstag pünktlich um 10 Uhr mit der Begrüßung aller Teilnehmerinnen durch Martina Ries, der Frauenbeauftragten des Verbandes, die es sich selbstverständlich nicht nehmen ließ, persönlich dabei zu sein und die Morgengymnastik unter ihrer fachfraulichen Anleitung zu übernehmen.

Anschließend ließen sich die Damen auf dem Sand des Beachvolleyballfeldes in der Kunst der Selbstverteidigung unterrichten. Dafür wurde extra ein Trainer aus Castrop-Rauxel verpflichtet. Sie staunten nicht schlecht, mit wie wenig Aufwand „frau“ einen Angreifer außer Gefecht setzen kann.



**In der Kunst der Selbstverteidigung übten sich die Frauen des FSB Haard am vergangenen Wochenende.**

Ab dem frühen Mittag startete dann die gesamte Gruppe zu einer Wanderung durch die Haard zu einem etwa vier Kilometer entfernten Feuerwachturm. Dort stärkten sich die Damen bei einem Picknick, deren Zutaten sie natürlich in Rucksäcken bei sich führten.

Entspannungsübungen standen anschließend auf einer großen Wiese des Geländes auf dem Programm. Eine Geschichte über Wolken und Meer, untermalt von der natürlichen Geräuschkulisse der Haard, ließen alle Teilnehmer ins Land der Träume und Phantasie entschweben.

Ein Saunabesuch, diesmal natürlich nur für die Damen, stand unter dem Motto „Eventsauna“. Exotische Früchte, verschiedene Aufgüsse und Massageübungen sorgten für grenzenlose Entspannung. Für die Schönheit gab es Gesichtsmasken aus Quark, Honig, Sahne, Petersilie und Gurken.

Nach soviel Gesundheit hatten es sich alle Beteiligten redlich verdient, den Tag mit einem „Chinesischen Essen“ ausklingen zu lassen.

Infos: [www.fsb-haard.de](http://www.fsb-haard.de)