

## AN ARROW A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY

Wer rastet, der rostet. Das Sommertreffen der Region West I war ein voller Erfolg.

G eplagt von Büroarbeit, stressigem Freiberuflerdasein und Bewegungsmangel traf sich die Region West 1 am 10.09.2016 zu ihrem Sommertreffen in Rodenkirchen, um gemeinsam etwas gegen das ausgeprägte Sitzfleisch zu tun und sich Neuem zu öffnen. Anders als bei den letzten Treffen der Regionalgruppe wurde hier das Augenmerk auf ein unterhaltsames Sportprogramm gelegt, das zum Netzwerken, Austauschen und Entspannen einlud.

### AUF ROBIN HOODS SPUREN

Aufgeteilt in zwei Gruppen konnten sich die TeilnehmerInnen beim Bogenschießen und bei Latin Moves auspowern.

Unter fachlicher Anleitung wurden uns die grundlegenden Techniken des Bogenschießens vermittelt. Füße schulterbreit, Knie leicht gebeugt, Rücken gerade, Ausrichtung seitlich zur Scheibe, den Bogen in der einen, die Sehne in der anderen Hand standen wir mehr oder minder sieges- und treffsicher in einer Reihe mit rund 20 Metern Abstand zum Ziel und unterschätzten, dass das bisschen Theorie noch keinen Meister macht.



Die ersten Pfeile schossen zumeist noch weit über oder unter das Ziel und uns wurde bewusst, dass das Netz hinter den Scheiben wohl doch nicht als Dekoration diente. Nach den anfänglichen Schwierigkeiten wurden wir nach und nach sicherer und konnten sogar den ein oder anderen Pfeil in die Scheibe oder den „Kill“ der eigens aufgestellten Schaumstofftiere befördern.

### LATEINISCH, RHYTHMISCH, GUT

Während die eine Gruppe sich mit Pfeil und Bogen beschäftigte, ließ die andere die Hüften zu lateinamerikanischen Klängen kreisen. Selbstverständlich hatten auch die TänzerInnen anschließend Gelegenheit, sich im Zielen und Treffen zu versuchen. Kritische Blicke von Gruppe 1 waren natürlich vorprogrammiert.

Insgesamt war das Sommertreffen ein voller Erfolg, die TeilnehmerInnen waren ermattet, aber gut gelaunt und beim anschließenden Austausch bei Kaffee, Kuchen und Salat war auch die Gruppenfehde längst vergessen. So kann das nächste Aktiv-Treffen der Region West I gerne kommen.

*Katharina Gausling*  
info@konferenzdolmetscher-koeln.de

