



1

- 1 Im Botanischen Garten in Karlsruhe
- 2 Kuchenparade beim Kinderfasching
- 3 Gaigeln im Vereinsheim

# Bewegung hält gesund

Wir erinnern uns an die Weihnachtsfeier vom vergangenen Jahr. Wie immer trafen wir uns im Vereinsheim und labten uns an den mitgebrachten Köstlichkeiten ...

„Mädels, heute wird´s was geben,  
so schrieb es Michaela eben,  
glaubte, die Schüsseln wären voll,  
treiben dürften wir´s nicht so doll,  
denn unsere Muskeln seien schlapp,  
die Gelenke knarrten nicht zu knapp...

TEXT + BILDER: ELFI NUNNEMANN

**D**ies ließen wir uns wohl oder übel sagen, und versuchten im neuen Jahr regelmäßig unsere Übungen zu machen. Bewegung hält gesund, wer weiß das nicht. Bewegungen zeigen aber nicht immer das gleiche Gesicht. So haben wir uns z.B. Bälle angeschafft, die zur Verbesserung der Muskelkraft beitragen. Zwischendurch bemühten wir die alten Tibeter, denen wir dankbar sind für ihre Übungsvorschläge, die unsere Balance und

Konzentration ebenso wie Entspannung ermöglichen. Aber auch Übungen, die Kraft und Schnelligkeit erfordern, sollen für lebenslängliche Fitness sorgen – und genau das ist unser Ziel! Gudrun, Susanne und künftig immer öfter auch Katja, unsere Übungsleiterinnen, sorgen dafür, dass wir dies erreichen können. So begannen die Gymnastik- und Walkingstunden denn im neuen Jahr mit den besten Vorsätzen.



2

## Fit für den Fasching

Der Einsatz beim Kinderfasching war die erste Unterbrechung und zugleich die Möglichkeit zu zeigen, wie es mit der Fitness im Alltag aussieht. 18 Kuchen wurden wieder spendiert, 10 Helferinnen werkten in der Küche. Alles funktionierte gut, wie man es von uns bereits gewohnt ist. Danke dafür!

## Genüßlicher Ausflug nach Karlsruhe

Am 19. Mai 2011 fand unser Ausflug mit dem Bus nach Karlsruhe statt. Das Wetter war gut und wir fuhren pünktlich am Morgen um 7.30 Uhr ab. In Karlsruhe angekommen, wartete der Stadtführer bereits auf uns. Leider zeigte er sich nicht gerade als begnadeter Erzähler und überzog auch noch die abgesprochene Zeit. Zudem störte immer wieder das laute Straßenbahngeräusch, aber der Führer meinte ohnehin sehr oft: „Das brauchen Sie sich aber nicht zu merken.“ (Wozu sagte er es dann!?) Besser gefiel es uns beim Mittagessen im Freien unter Sonnenschirmen im Botanischen Garten.

Am Nachmittag fuhren wir nach Durlach, und es zeigten sich bereits Wolken am Himmel, das Wetter wollte sich ändern. Viele von uns fuhren mit der Zahnradbahn auf den Turmberg, die sportlicheren Damen wanderten zu Fuß nach oben, das waren ca. 500 Stufen. Die Treppe war wirklich sehr steil, die Stufen oft schief. Unser Puls raste – wir machten eine kurze Pause und gingen danach nicht so schnell weiter. Oben angekommen wagten sich noch einige auf den Turm. Die weite Aussicht lohnte die Mühe. →



3



1



2



3

- 1 Ausflug nach Karlsruhe
- 2 Kaffeepause in Durlach
- 3 Zahnradbahn auf den Turmberg

Erste Tropfen spürten wir beim Abstieg, den nun einige mehr mitmachten. Vor unserer Heimfahrt gönnten wir uns noch eine gemütliche Pause mit Kaffee und Kuchen. Dieser Ausflug war Genuss für uns, bald folgte Genuss für andere:

**Die Bachetse**

Am Samstag begann unser Betrieb bei der Cafeteria wie immer recht schwach, vielleicht war auch das Wetter

zu kühl. Am Sonntag herrschte dagegen Hochbetrieb. Es gab viele Kuchen, die bereits früh am Nachmittag ausverkauft waren. Auch am Montag, das Wetter war strahlend schön, waren um 16.00 Uhr die Kuchen alle verkauft. Insgesamt eine erfreuliche Bilanz sowohl für Kuchen als auch für Kaffee. Auch diesmal waren die Kuchen alle gespendet – herzlichen Dank, auch für den Arbeitseinsatz.

**Sommerpause mit Salat**

Vor den Sommerferien ließen wir es uns gut gehen bei der Salatparty. Es war wieder ein schöner Abend, bei dem wir uns gut unterhielten und unsere Geschmacksnerven so richtig genüsslich prüfen durften.

**Kultur im Marquardt**

Nach den Sommerferien hatte der Sportbetrieb kaum begonnen, da unterbrachen wir ihn Ende September mit dem Theaterbesuch. „Das andalusische Mirakel“ – ein Lustspiel in der Komödie im Marquardt brachte uns tatsächlich oft zum Lachen, auch wenn manches doch etwas banal oder derb auf uns wirkte.

**Wasserresistente Herbstwanderinnen**

Im Oktober hieß es dann: Herbstwanderung, wovon Heidi berichtet: „Am 8. Oktober 2011 hatten wir unsere

Herbstwanderung. Leider hatte uns der Wettergott nicht das beste Wanderwetter geschickt, so dass wir die Tour abkürzen mussten und trotzdem durchnässt am Ziel ankamen. Der Wanderweg ging hoch zum Gießübel, Richtung Birkmannsweiler, weiter in die Höhe zum Waldrand und weiter durch den Wald zu Ochsentor.

Ab hier ging es schnellen Schrittes zum Schulerhofstüble, wo wir unsere Einkehr angemeldet hatten. Dort erholten wir uns allmählich wieder, die Hosen trockneten etwas ab und wir ließen uns die angebotenen Gerichte, meist Kaffee und leckeren Kuchen, schmecken. Wohlgenährt und gut gelaunt machten wir uns auf den Heimweg, wohlgermerkt ohne Regen. Insgesamt waren wir 13 Teilnehmer, die sich auch vom nassen Wetter nicht abhalten ließen.“

Bis zur Weihnachtsfeier, im Dezember fand wieder regelmäßig Sport jeweils am Montag und Mittwoch statt. Regelmäßig traf man sich das ganze Jahr über auch bei den unterhaltsamen Spiel- und Kaffeemittagen im Vereinsheim. Kuchen, Brezeln, Kaffee und andere Getränke trugen dazu bei, wie auch die aufmerksame Bewirtung, dass man diese Nachmittage genießen konnte. Zum Schluss wünsche ich euch allen gutes Jahr und ein gesundes Wiedersehen beim Sport. ■



Kaffeemittag im Vereinsheim



**ÜBUNGSZEITEN**

**Walking**

Montag: 14.30 Uhr  
 Mittwoch: 19.00 Uhr (nur Anfang April bis Mitte September)  
 Start an der Gemeindehalle Höfen-Baach

**Gymnastik Ü-50**

Montag: 15.30 Uhr  
 Gemeindehalle Höfen-Baach

**Damengymnastik**

Mittwoch: 20.00 Uhr  
 Gemeindehalle Höfen-Baach

Die Gymnastikabteilung freut sich über jeden Besuch, vor allem auch über Neuzugänge in unseren Gymnastik- oder Walkingangeboten. Schnuppern Sie doch einmal herein und machen Sie probeweise bei uns mit!