



1

- 1 Übung „sicherer Stand“ der Frauengymnastikgruppe Ü50 in der Gemeindehalle Höfen-Baach
- 2 „Nie ohne Schirm“ – mit Stadtführerin beim Ausflug in Dinkelsbühl
- 3 Im historischen Stadtkern von Dinkelsbühl

Damengymnastik

# Vielfältige Übungen

Ein Sportjahr geht zu Ende und wir erinnern uns an vergangene Tage. Wie immer, kurz nach Beginn des neuen Jahres 2012 füllte sich die Halle zu unseren Gymnastikterminen am Montag und Mittwoch mit motivierten Gymnastinnen. Durch stetige Weiterbildung unserer Übungsleiterinnen kamen auch dieses Jahr wieder gute neue Übungen zum Einsatz.

TEXT: ELFI NUNNEMANN + BILDER: MICHAELA BIHLMAIER, HEIDI SCHMIDT-DEMUTH

Am Montag trafen sich nachmittags die Seniorinnen oder wer sonst dazu Zeit hatte und lernten die „Fünf Esslinger“ kennen. Natürlich keine flotten Männer – die trauen sich ja nicht zu uns – sondern fünf verschiedene Gymnastikbereiche, die insbesondere Sturzprophylaxe, Balance, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Muskelkraft trainieren. Vielerlei neue Übungen, aber auch manche uns längst bekannte helfen, um eine allgemeine Fitness im vorgerückten Alter zu erreichen, bzw. möglichst lange zu bewahren.

Am Mittwoch kamen abends die Damen der Gymnastikgruppe zusammen, um mit unseren wechselnden Übungsleiterinnen zu trainieren. Vielfältig lösten sich auch hier bewährte und neue Übungen ab und die Schwerpunkte der verschiedenen Übungsleiterinnen brachten zudem ständig ein wechselndes Angebot. Mal trainierten wir mit Geräten, wie Bälle, Stäbe, Hanteln usw., setzten Gymnastikpads ein, dehnten und entspannten uns im Stehen oder auf der Matte und ließen uns häufig von Musik begleiten.



2

Ergänzt wurden unsere Gymnastikangebote durch Walking am Montagnachmittag und Mittwochaabend. Hier trafen sich die eifrigen Frauen, die meist nach dem Walken noch die Gymnastik mitmachten. Übrigens ist jeder frei und willkommen nur ein Angebot wahrzunehmen oder auch zwei oder alle.

## Als Kuchenbäckerinnen auf dem Fasching

Außer den sportlichen Terminen konnten wir auch im Jahr 2012 einige andere Gelegenheiten für gemeinsame Aktivitäten anbieten bzw. unsere Mithilfe für Vereinsbelange bereitstellen.

Im Februar stellten sich wieder neun Frauen zur Verfügung beim Kinderfasching mitzuarbeiten. Siebzehn Kuchen wurden spendiert, etliche Kannen Kaffee gekocht, Brötchen geschmiert, Würstchen erhitzt usw.. Erfreut waren wir über die neue Spülmaschine, die uns die Arbeit erleichterte. Danke an alle Mitwirkenden und Kuchenbäckerinnen !

## Im Hochzeitsschiff über den Altmühlsee

Am 8. Mai fand unser Jahresausflug statt, der uns über Dinkelsbühl zum Altmühlsee brachte. Unser Bus kam pünktlich. Ein sehr ausgeglichener routinierter Fahrer, „der liebe Gerhard“, chauffierte uns zunächst nach Dinkelsbühl. Dort empfing uns eine Stadtführerin, die uns im idyllischen Stadtkern interessantes erzählte, leider störte der aufkommende Regen. Großen Eindruck hinterließ die 500 Jahre alte gotische Kirche, die im Innenraum ein sehr →



3



1

hohes Kirchenschiff mit mächtigen Säulen besitzt. Zum Mittagessen waren wir im Restaurant am Altmühlsee angemeldet und waren froh im Trockenen speisen zu können. Anschließend erlebten wir eine Bootsfahrt auf dem See. Wir fanden zum Glück alle unter Deck Platz, denn draußen blieb es regnerisch. Dafür konnten wir die Vorbereitung zu einer Hochzeit im Schiff beobachten: Kleine Gesangsproben, eine knapp bekleidete Braut, die ziemlich frieren musste, weibliche Gäste in wahnsinnigen High Heels und kurzen Kleidchen lenkten vom trüben Wetter ab. Auf der Rückfahrt hatten wir noch Zeit für eine Kaf-

feepause im schönen Nördlingen und / oder einen Spaziergang. Fazit dieses Ausflugs: Nie ohne Schirm!

#### Sommerliche Aktivitäten

Vor Beginn der Bachtse fiel die Kühltheke für unsere Kuchen aus, der Kompressor war kaputt. Dies war erschreckend, wie sollten wir die Kuchen kühlen? Abhilfe verschaffte uns ein zusätzlicher Kühlschrank aus dem Vereinsheim. Nun hätte alles gut klappen können, aber das Wetter war uns nicht wohl gesinnt. Es gab zwar genügend Kuchen, aber am Samstag war es zu heiß, also kein Bedarf; am Sonntag viel Regen, trotzdem alle Kuchen verkauft; am Montag etwas schwächere Kuchennachfrage. Wir danken für die gespendeten Kuchen und den Arbeitseinsatz.

Vor der Sommerpause freuten wir uns auf die Salatparty, die diesmal bei bestem Sommerwetter auch auf der Terrasse genossen wurde. Das kulinarische Angebot war riesig!

#### Wanderung in der Herbstsonne

Am 22. September trafen wir uns am Vereinsheim zur Herbstwanderung. Morgens regnete es noch kräftig, aber sobald wir loszogen, konnten wir die Schirme schließen. Heidi, unsere Wanderführerin, suchte diesmal eine neue Strecke aus: Bergauf Richtung Schulerhof, abwärts und wieder aufwärts durch den Wald, vorbei am Oberweilerhof, weiter über Bretzenacker nach Birkmannsweiler zum VfR-Heim in der



„Wirtinnen“ des Kaffeenachmittags im Besen.



2

- 1 Herbstwanderung – weitere Strecke
- 2 Einkehr der Herbstwanderer im Vereinsheim des VfR Birkmannsweiler
- 3 Salatparty mit Katja, unserer neuen Übungsleiterin
- 4 Armmuskelarbeit mit Hanteln



3

Talaue. Dort hielten wir uns auf zu Kaffee und Kuchen oder einem frühen Abendbrot, um schließlich gemeinsam in der Abendsonne heim zu wandern.

#### Tatkräftiges Triumvirat

Nicht vergessen möchte ich unseren monatlich wiederkehrenden Kaffee- und Spielenachmittag, der bestens organisiert wird von Heidi als Leiterin und vielen Mitgliedern als Gastwirte. Vielen Dank für die Bewirtung und die leckeren Kuchen.

Zum Schluss noch eine ganz erfreuliche Nachricht: Unsere Katja Schwörer hat im September ihre Prüfung zur Übungsleiterin bestanden. Wir gratulieren herzlich. Wir freuen uns nun auf die dritte Kraft, die zusammen mit Gudrun und Susanne wieder ein tatkräftiges Triumvirat bildet.



4

#### 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!

Letzter Ausblick für das Jahr 2012: Wir besuchen noch ein Theaterstück und erwarten unsere Weihnachtsfeier. Für das verbleibende Jahr 2012 wünsche ich allen eine gute Gesundheit, um noch möglichst viele Sportstunden zu erleben. ■