

Damengymnastik | Gymnastik Ü 50 | Walking

Immer fit bleiben



Mit einer gelungenen Weihnachtsfeier im Dezember 2013 beendeten wir ein aktives Sportjahr, um nach den Ferien im neuen Jahr 2014 mit den besten Vorsätzen in eine neue Saison zu starten.

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

Der Winter ist so recht geeignet in der (gemütlichen!) Halle sich zu üben – Gartenarbeit ist keine Ausrede mehr, daheim zu bleiben – darum trafen sich auch erstaunlich viele unserer Mitglieder zu unseren Gymnastikstunden im Januar. Mit Begeisterung für jegliche Bewegungsart motivierten uns die Übungsleiterinnen Gudrun, Susanne und Katja abwechselnd mal im Stehen, Laufen, Liegen oder Sitzen unsere Muskeln und Gelenke zu trainieren.

Arbeitseinsatz beim Kinderfasching

Tradition bedeutet inzwischen für uns die Mitwirkung beim Kinderfasching in der Halle. Wie immer beteiligten wir uns mit vielen köstlichen Kuchen, kochten ausgiebig Kaffee, bereiteten belegte Brötchen und sorgten für heiße Würstchen.

Für diesen Arbeitseinsatz meldeten sich dankenswerterweise wieder ein schon erfahrenes Team aus unserer Mitte.

Nach den Faschingsferien lief der Sportbetrieb weiter wie gewohnt, ab April zusätzlich mit Walking am Mittwochabend.

Jahresausflug nach Sigmaringen und Reutlingen

Am 24. Mai fand unser Jahresausflug statt, der uns zunächst nach Sigmaringen führen sollte. 28 Frauen stiegen in Höfen am Vereinsheim bei leider schlechtem Wetter, es regnete bereits, in den Bus ein. Wir ließen uns die Laune aber nicht verderben, und in Sigmaringen angekommen, hörte der Regen auf, wir konnten die Schirme schließen und um so besser auf die Ausführungen einer sehr freundlichen Stadtführerin achten.

Auf der Achalm / Ausflug

Zum Mittagessen ließen wir uns mit dem Bus nach Trochtelfingen ins Nudelparadies bringen. Anschließend hatten wir genügend Zeit im sehr üppig angelegten Kräutergarten zu wandeln oder im Nudeladen einzukaufen. Inzwischen schien die Sonne und wir fuhren Richtung Reutlingen und dann zuletzt auf sehr schmaler Straße hinauf zur Achalm. Dort konnten wir jetzt unsere Kaffeepause im Freien genießen und uns an der wunderbaren Aussicht über die Alb bis zum Schwarzwald erfreuen.

Für die Bewegungsfreudigen unter uns war sogar noch Zeit für einen kurzen Spaziergang. Die Heimfahrt führte uns über das Neckartal zurück und wir kamen pünktlich und hochzufrieden nach Hause.

Bunte Salatparty

Kurz vor den Sommerferien trafen wir uns wieder am Abend im Vereinsheim zu unserer geliebten Salatparty. Wie schon so oft war die Auswahl groß, bunt und einfach lecker. Wir genossen dieses tolle Angebot sehr, wie auch später das nicht weniger leckere Dessert. Das Wetter war einfach sommerlich warm und lockte uns hinaus auf die Terrasse. Wir genossen diesen Abend in vollen Zügen.

Muskelaufbau mit Bändern

Herbstwanderung

Nach den Ferien begannen unsere sportlichen Aktivitäten erneut, um alsbald von unserer jährlich stattfindenden Herbstwanderung unterbrochen zu werden. →



Salatparty (Ausschnitt des Angebots)



Im Kräutergarten / Ausflug

Heidi Schmidt-Demuth unsere Wanderführerin berichtet : „Am 27. September hatten wir unsere Herbstwanderung. Bei herrlichem Wetter machten wir uns (13 Personen) guten Muts auf den Weg. Zunächst wanderten wir nach Birkmannsweiler, am



Herbstwanderung – Einkehr bei Manne

Forsthaus vorbei und schließlich durch den Wald. Ein kleineres Grüppchen suchte eine etwas kürzere Route aus. Alle trafen wir uns zur Einkehr im Schulerhofstüble bei Manne. Dort wurden uns verschiedene leckere Gerichte angeboten. Nachdem wir uns gestärkt und das Neueste in Ruhe besprochen hatten, begaben wir uns auf den Heimweg. Für alle war es mal wieder ein netter, abwechslungsreicher Nachmittag.“

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!

Theaterbesuch trotz Streik

Als nächsten Höhepunkt erwartete uns das Theater in Stuttgart am 15. Oktober. Vor der Zugfahrt dorthin herrschte große Aufregung, denn die Bahn (alle Züge !) streikten ausgerechnet an unserem Theatertermin. Was tun ? Schnell gab es einen Plan B : Wir fuhren mit einigen Autos bis Fellbach, stiegen um in die Stadtbahn und erreichten so noch rechtzeitig unsere Vorstellung in der Komödie im Marquardt. Das Theaterstück war wie gewohnt leichte Kost mit guten Schauspielern, verbaler Komik, sehr unterhaltsam und völlig entspannend.

Fast so entspannt enden meist auch unsere Gymnastikstunden, dies macht uns locker und zufrieden, besonders wenn wir zuvor uns Mühe gaben, uns anstregten und jeder nach seiner Fähigkeit etwas geleistet hat.

In diesem Sinne, haltet euch fit !

Eure Elfi Nunnemann