



Damengymnastik | Gymnastik Ü 50 | Walking

Breit gefächertes Angebot

Die Herbstferien sind zu Ende – die letzte Phase unserer Gymnastikstunden vor Weihnachten will genutzt sein. Die ungemütlichen Herbsttage bieten dazu einen hoffentlich guten Anreiz, so dass wir uns in großer Zahl gemeinsam mit vielerlei Übungen in der Halle fit machen können

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

Anschließend freuen wir uns dann noch auf unsere Weihnachtsfeier in gemütlicher Runde im Vereinsheim bei traditionell selbst hergestellten Leckereien. Doch blicken wir zunächst noch zurück: Im Januar waren die Trainingseinheiten meist sehr gut besucht, sicherlich wurden wir auch durch den Jahresbeginn wieder neu dazu motiviert.

Neue Geräte im Programm

Mit Gudrun, Susanne, Katja und mir selbst im Wechsel waren wir bestrebt allen mit den angebotenen Gymnastikübungen ein breit gefächertes Programm zu bieten. Die neu angeschafften Brazil-Geräte, die effektiv auf die Faszien (Bindegewebe) wirken, kamen nun auch öfter zum Einsatz. Aber auch bewährte Geräte wie Stäbe, Hanteln, Bänder, Bälle usw. dienten in immer wechselnden Übungen der Bewegung, Stärkung oder Entspannung von Muskeln und Gelenken.

Arbeitseinsatz beim Kinderfasching

Im Februar waren wir wieder gefordert beim Kinderfasching in der Halle. Das Wetter war sehr stürmisch und regnerisch, gut für den Besuch des Hallentrübels. Mit zwölf wohlschmeckenden Kuchen – von unseren Mitgliedern gespendet – waren wir gut ausgerüstet. Auch der Arbeitsdienst funktionierte wieder reibungslos. Acht fleißige Helferinnen sorgten wie üblich für belegte Brötchen, Butterbrezeln, heiße Würstchen, kochten Kaffee, schnitten Kuchen auf, Danke für diesen Einsatz !

Jahresausflug nach Weil der Stadt und Liebenzell

Dann lief der Sportbetrieb wieder weiter wie gewohnt, ab April zusätzlich mit Walking am Mittwoch. Ein Höhepunkt war dann wieder einmal unser Jahresausflug, der diesmal am 4. Juni stattfand. Als Ziel war Weil der Stadt und Liebenzell mit dem Bus angepeilt, leider war gutes Wetter nicht in Sicht. Unter



Dehnübungen in der Halle



Jahresausflug – unterwegs in Weil der Stadt



Guten Appetit – Mittagessen in Tiefenbronn

Eindruck von Starkregen, Unwettern, Überschwemmungen in benachbarten Regionen konnten wir nur wenig optimistisch morgens zum Bus kommen. Alle erschienen trotzdem wohlgemut, waren wir doch gut ausgerüstet mit Regenschirmen und entsprechender Kleidung.

In Weil der Stadt kamen wir etwas früher an als geplant und konnten glücklicherweise einen der beiden Stadtführer bereits antreffen, der andere wurde eilends herbeitelefoniert. In zwei Gruppen wurden wir bei einsetzendem Regen eingeteilt, danach über die Stadtgeschichte, teils wieder aufgebaute oder verbliebene Bauwerke und interessante Persönlichkeiten informiert.

Auch während der Weiterfahrt mit dem Bus zum Mittagessen nach Tiefenbronn blieb uns der Regen erhalten. Wir kehrten ein in der „Sonne“ – die war bereits ein gutes Omen. Es wurde uns beste schwäbische Kost geboten, der Service war zügig und freund-



Bei Sonnenschein – Rast im Cafe Schweigert in Bad Liebenzell



Gruppenbild mit Damen – Salatparty auf der Terrasse



Bunte Vielfalt – Salatparty im Vereinsheim

lich, alle ließen es sich so richtig gut schmecken. Beim Verlassen des Gasthauses – Überraschung ! – die Sonne kam heraus, der Regen war wenigstens im Moment vorbei !

Weiter ging's nach Liebenzell, wo wir in der Marzipanmanufaktur bereits erwartet wurden. Wir lauschten der unterhaltsamen Konditorin, die uns über ihre Kunst informierte und konnten dabei so manche Kostprobe genießen. Natürlich kauften wir auch einiges aus dem verführerischen Angebot ein.

Beim anschließenden Kaffeebesuch im Cafe Schweigert hatten wir genug Gesprächsthemen und genossen dabei Kaffee und Kuchen. Es reichte danach

sogar noch zu einem „trockenen“ Spaziergang durch den Kurpark ehe wir zurück nach Hause fuhren. In den Wochen darauf hatten wir wieder Gelegenheit bei den Gymnastikstunden etwas von diesem opulenten Tag abzutrainieren.

Sommerliche Salatparty

Im Juli, kurz vor der Sommerpause, trafen wir uns bei schönstem Wetter im Vereinsheim zur Salatparty, die diesen Namen im besten Sinne des Wortes verdiente. Wieder konnten wir nach dem Essen draußen auf der Terrasse in der Abendsonne verweilen.

Nach den Sommerferien kamen wir mit dem dringenden Bedürfnis in der Halle zusammen wieder etwas gegen die ermüdeten Muskeln und die Bequemlichkeit zu unternehmen.

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!

Wanderung nach Bürg

Bereichert wurden unsere Bemühungen durch die Herbstwanderung, die uns Wanderbegleiterin Heidi Schmidt-Demuth anbot und so schildert : „Am Samstag, den 1. Oktober 2016 hatten wir unsere kleine Herbstwanderung. Wir trafen uns um 13.30 Uhr beim Vereinsheim und starteten von hier aus mit einer netten, überschaubaren Gruppe. Einige kamen direkt zum späteren Treffpunkt. Zunächst ging es vorbei am Sportplatz, hoch Richtung Gießübel, weiter hoch am Ochsentor vorbei, abwärts am Waldrand entlang und links ab zum Schulerhof. Von hier aus wanderten wir auf Umwegen zum Ortseingang Bürg. Die Einkehr war im Bürger Besen bei der Familie Ungar, wo ein sehr schöner Aussichtspunkt für uns reserviert war. Bei gutem Vesper und besten Getränken gingen die Stunden vorbei wie im Flug, und wir mussten schließlich den Heimweg antreten. Auch



Kurze Rast – unterwegs bei der Herbstwanderung



Einkehr – im Besen in Bürg

die Strecke überwandern wir mit Leichtigkeit und kamen wieder heil am Ausgangspunkt in Höfen an. Es war mal wieder ein sehr netter, angenehmer Samstagnachmittag.“

Kuchen für das Backhausfest

Am 3. Oktober fand unser Backhausfest statt in Baach rund um 's Backhäusle. Leider war uns der Wettergott nicht gut gesinnt, es war kühl und regnerisch. Unsere Kuchenangebote – elf Kuchen – wurden in Form von Verkäufen für zu Hause gut angenommen. Bereits deutlich vor vier Uhr waren alle Kuchen restlos ausverkauft. Anders beim Kaffee, wer trinkt schon gern etwas im Freien bei Regen ohne Überdachung? Schade, auch für alle anderen Teilnehmer!



Besuch im Marquardt

Am 19. Oktober gönnten wir uns den jährlichen Theaterabend. Wir besuchten die Komödie „Harold und Maude“ im Marquardt in Stuttgart. Dort erlebten wir ein heiteres, unbeschwertes Schauspiel mit einer Beinahe-Liebesgeschichte der ganz unerwarteten Art. Die Szenen waren gespickt mit überraschenden Einfällen und typisch englischen humorigen Gags. Unsere Lachmuskeln kamen häufig in Bewegung und wir genossen das zauberhaft gespielte Stück aus vollem Herzen.

Der Kreis schließt sich – ein Jahr geht bald zu Ende. Ich bedanke mich bei allen Mitgliedern für ihre Teilnahme am Sport, für die Mithilfe und Kuchenspenden bei den Events.

Zum Jahresabschluss erwarten wir außer noch einigen Wochen Sport unsere Weihnachtsfeier am 7. Dezember 2016. ■

Eure Elfi Nunnemann

