



Tabata, Intervall, Faszien, Koordination, Handgeräte – das Repertoire unserer BodyFit-Damen ist so vielfältig wie die Workout-Landschaft an sich.

Damen Gymnastik | BodyFit | Senioren Gymnastik | Walking

# Es hat sich viel getan bei

Kurz vor der Sommerpause verabschiedeten wir uns von unserem traditionellen Abteilungsnamen „Damengymnastik und Ü50-Gymnastik“. Es stand schon längere Zeit die Überlegung im Raum, eine Bezeichnung zu finden, die unser Programm einfach besser abbildet.

TEXT: ANNETTE KLENK, KERSTIN RAUSCH, SARAH DAIS UND KERSTIN WERLEIN BILDER: ANNETTE KLENK, SARAH DAIS

**D**aher wirken wir nun seit Juni 2022 unter dem Namen „BodyFit“ und unsere Sportlerinnen aus der Montags-Gruppe turnen weiter fleißig in der „Seniorengymnastik“. Aber was genau ist eigentlich BodyFit? Werfen wir zuerst einen kurzen Blick zurück, auf das Sportjahr 2022.

Nach den Weihnachtsferien sind beide Gruppen mit vollem Elan gestartet um den überflüssigen Festtagspfunden zu Leibe zu rücken.

Im Februar hätte der traditionelle Kinderfasching in der Gemeindehalle stattfinden sollen, den wir immer gern tatkräftig unterstützen und ein leckeres Kuchenbuffet beisteuern. Leider musste das bunte Treiben nochmal pausieren, aber für 2023 sind alle Daumen gedrückt.

## Walking übers ganze Jahr

April, endlich wurden die Tage wieder länger und wir sind am Mittwochabend in die Walking Saison gestartet. Apropos Neuigkeiten – wir walken jetzt, bei guter Witterung das ganze Jahr hindurch. Wer gerne mit walken möchte, trifft uns immer mittwochs um 18:45 Uhr vor der Gemeindehalle Höfen-Baach.

## In der Esslinger Altstadt

Am 21. Mai fand nach zweijähriger Pause endlich wieder ein Jahresausflug statt. Wir starteten morgens per Bahn nach Esslingen, um dort bei herrlichem Wetter einen entspannten und sonnigen Tag zu verbringen. Nach unserer Ankunft hatten wir noch etwas Zeit bis zu unserer Stadtführung. So konnten wir über den



# den Gymnastik Damen...

schönen Wochenmarkt schlendern oder auch schon mal einen Blick auf das parallel stattfindende Straßenkunstfestival werfen. Das kulturelle Highlight war die Altstadtführung durch Esslingen, wo wir in anderthalb Stunden sehr viel Interessantes, aber auch Amüsantes über diese wunderschöne Stadt mit ihrer Burg, ihren Wasserkanälen mit den vielen Brücken und ihren imposanten Bauwerken erfahren durften. Nach so viel Input kam uns die geplante Pause im Biergarten des „Palmscher Bau“ gerade recht, wo wir uns bei einem leckeren Essen stärken konnten. Den restlichen Tag lie-

ßen wir uns ganz frei von der gebotenen Straßenkunst begeistern oder genossen einfach das schöne historische Ambiente bei einem Gläschen Kessler Sekt.

## Kuchen für die Backhäusle-Tour

Ende Juni waren einige Teilorte Winnendens buchstäblich in Bewegung, da wieder die Backhäusle-Tour stattfinden konnte. Am Baacher Backhaus haben wir die Besucher bei ihrer Durchreise mit Kaffee und Kuchen bewirtet. Es wurden insgesamt 18 Kuchen gespendet – vielen Dank an alle Bäckerinnen. →



Bilderbuchwetter – Ausflug zu den Kanälen und Gassen des mittelalterlichen Esslingen am Neckar



Senioren Gymnastik – aus Spaß an der Bewegung

**Sommerfest mit Buffet und coolen Drinks**

Juli, das bedeutet für die Seniorinnen und BodyFit-Ladies, Sommerfest (ehemals Salatparty) mit Abteilungsversammlung und Neuwahlen. Dieses Jahr kam es anders, da wir einige Corona-Ausfälle hatten. Deshalb haben wir die Abteilungsversammlung kurzfristig auf September verschoben. Das Sommerfest fand trotzdem auf der Terrasse unseres Vereinsheims statt, wo wir einen wunderschönen Sommerabend bei kalten Getränken und einem leckeren, kreativen Buffet genießen konnten.



Im Einsatz – Kuchenstand auf der Backhäusle-Tour

**Wengert-Spaziergang nach Bürg**

Die letzte BodyFit-Einheit, die immer am letzten Schultag vor den Sommerferien stattfindet, kann traditionell nie in der Halle abgehalten werden, da diese abends schon geschlossen ist. Daher haben die Ladies alternativ einen Wengert-Spaziergang nach Bürg unternommen und die Matten in der Halle gegen ein Abendessen auf der Terrasse der „Schönen Aussicht“ getauscht.

**Generationenwechsel in der Abteilungsleitung**

An unserer Abteilungsversammlung im September verabschiedeten wir uns von unserer langjährigen Abteilungsleiterin Elfi Nunnemann und den Ausschussmitgliedern Helga Beutin, Michaela Bihlmaier, Lore Daschakowsky und Rose Stark. Die Damen haben ihre Ämter mit einem weinenden und einem lachenden Auge nach über 20 Jahren an die jüngere Generation abgegeben. Wir bedanken uns bei ihnen ganz herzlich für die langjährige Arbeit und ihr Engagement – beides ohne Zweifel die Grundlage, dass diese kleine aber feine Abteilung so lange besteht. Gewählt wurden als neuen Abteilungsausschuss: Annette Klenk, Sarah Dais, Kerstin Werlein, Kerstin Rausch und Brigitte Brodmann.



Auf Tour – sommerlicher Spaziergang zur Gaststätte „Schöne Aussicht“ in Bürg

**ÜBUNGSZEITEN**

**Seniorinnen Gymnastik**

Montag: 15.30 Uhr  
in der Gemeindehalle Höfen-Baach

**BodyFit**

Mittwoch: 19.45Uhr  
Gemeindehalle Höfen-Baach

**Walking**

Mittwoch 18.45 Uhr  
Treffpunkt Gemeindehalle Höfen Baach  
(bei guter Witterung das ganze Jahr hindurch)



Abwechslungsreich – „Gute-Laune-Workout“ bei „BodyFit“

### Herbst-Wanderung und Theaterbesuch

Oktober, nachdem uns der Wettergott im vergangenen Sportlerjahr bei ausnahmslos allen Aktivitäten mehr als hold war, musste unsere traditionelle Herbstwanderung bei leider nicht so ganz idealem Herbstwetter stattfinden. Doch getreu dem Motto, dass es kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung gibt, führte Brigitte die Teilnehmerinnen von Birkmannsweiler ausgehend durch den Wald nach Lehenberg über Spechtshof und Reichenbach. Oben an der Anhöhe angekommen hatten wir einen schönen Blick über die Dörfer Berglens. Der Rückweg nach Birkmannsweiler führte uns über Streuobstwiesen und Felder. Im Anschluss gab es noch ein nettes Beisammensein im Lamm in Birkenweissbuch.

Da nun der Redaktionsschluss ansteht, können wir für November und Dezember nur einen Ausblick geben.

Der November wird unter dem Motto „Theaterbesuch“ stehen. Wir werden mit der S-Bahn nach Stuttgart fahren und uns gemeinsam Erich Kästners Stück „3 Männer im Schnee“, eine turbulente Verwechslungsgeschichte, anschauen, bei der es sich bestimmt herrlich lachen lässt. Im Dezember werden wir das Sportjahr bei unserer traditionellen Weihnachtsfeier ausklingen lassen.

### Nun zur Ausgangsfrage „Was ist BodyFit?“

Beim BodyFit kann jede teilnehmen, die ihre Figur straffen und die typischen Problem-Zonen (BBP) gezielt angehen möchte. Wir beginnen mit einem kurzem WarmUp und starten dann mit der entsprechenden Übungsreihe, dabei überraschen uns Annette oder Susanne jede Woche mit einem neuen Programm. Von Tabata, Yoga, Intervall und Faszien Training mit Handgeräte oder unserem eigenem Körpergewicht ist alles dabei. Jede Übungseinheit endet mit einem relaxten Cool Down. Bei uns im BodyFit geht es nicht um „höher-schneller-weiter“, sondern um ein gemeinsames „Gute-Laune-Workout“.

Bei unseren Seniorinnen am Montag dreht sich alles um die Leidenschaft für Bewegung. Gemeinsam bewegen wir uns mit Musik, wir haben Spaß an der Bewegung. Ziel ist es Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren und so unser gesundheitliches Wohlbefinden zu erhalten und zu steigern.

Wenn nun die eine oder andere Lust bekommen hat aufs BodyFit oder Senioren Gymnastik, darf sie gerne bei uns montags oder mittwochs schnuppern, wir freuen uns.

■  
Euer BodyFit Team



Die neue Abteilungsleitung – von links: Brigitte Brodmann, Kerstin Werlein, Annette Klenk, Sarah Dais, und Kerstin Rausch



Wetterfest – bei feuchter Witterung unterwegs in den Berglen