



BodyFit | Walking | Seniorinnen Gymnastik

# Schwungvoll & dynamisch

Für 2024 schauen wir zurück auf ein Jahr mit sehr gut eingespieltem Sportbetrieb in unserer Abteilung und unseren beiden Gymnastikgruppen. Die BodyFit-Gruppe erfreute sich wachsender Beliebtheit und konnte einige neue begeisterungsfreudige Mädels willkommen heißen.

TEXT: ANNETTE KLENK, SARAH DAIS BILDER: ????



Schwungvoll – BodyFit-Training in der Halle

**D**urch unser etabliertes Dreier-Team Annette Klenk, Claudia Pfeifer und Susanne Ubl-Schmidt sind die Übungsstunden am Mittwoch Abend immer sehr abwechslungsreich gestaltet und Ausfall wegen Urlaub oder Krankheit kennen wir eigentlich überhaupt nicht mehr. Das ganzjährige Walken vor der BodyFit-Stunde hat sich ebenfalls bewährt und wird immer sehr gut besucht. Schwungvoll waren auch unsere Seniorinnen Montag nachmittags zugange. Das Programm von Annette zeichnet sich – nicht zuletzt auch durch stete Fortbildung – durch besondere Abwechslung aus. Mit Kleingeräten wie Bälle und Hanteln sowie gezielten Arm-Bein-Übungen fördern wir Kraft und Balance für unseren dynamischen Alltag. Aber auch Bewegungsspiele wie



Dynamisch – die voll motivierten BodyFit-Mädels



Im Training – unsere sehr flexible Seniorinnengruppe

Sitzzyoga oder Laufmemory stehen auf dem Plan – den Abschluss des aktiven Montagnachmittags bildet stets eine stimmungsvolle Entspannungseinheit.

Mit einer sehr unterhaltsamen wie auch besinnlichen Weihnachtsfeier im Vereinsheim haben wir das alte Jahr zunächst beschlossen. Neben einem genussvollen Buffet aus Suppen, Fingerfood und Desserts sowie unserem traditionellen, mehr als unterhaltsamen Schrott-Wichteln hatten wir diesmal noch einen musikalischen Programmpunkt. Eine BodyFit-Lady erfreute uns mit ihrem musikalischen Können und begleitete uns für ein paar stimmungsvolle Lieder auf dem E-Klavier. Diese gemeinsamen Veranstaltungen sind für uns immer etwas Besonderes, da hier immer alle Sportlerinnen aus beiden Gruppen zusammenkommen und eine schöne Zeit verbringen.

### In der Halle sind die Narren los

Kaum haben wir im neuen Jahr ein paar Gänge hochgeschaltet und die trägen Tage hinter uns gelassen, forderten auch schon die kleinen Narren ihren Tribut und enterten im Februar die bunt geschmückte Halle. Bei soviel Trubel, Spaß und Tanz muss man sich zwischendurch natürlich ordentlich stärken können und so haben wir den Kinderfasching der Happy Hoppers wieder traditionell mit Kuchen, Snacks und einem engagierten Team in der Küche unterstützt. →



Stimmungsvoll – Walking bei Sonnenuntergang



Auf Tour – gespanntes Lauschen am Hölderlinturm.



Gut gelaunt – die Reisegruppe im schönen Tübingen.

### Endlich wahr geworden: Ausflug nach Tübingen

Was lange währt, wird endlich gut – mit diesem Motto konnte im Juni dann tatsächlich der verschobene Abteilungsausflug nach Tübingen stattfinden. Die Bahn hat alle digitalen Knoten auf unserem Weg bereinigt und zum Beginn der Stocherkahnfahrt am späten Vormittag hat das Wetter sich auch noch einen Ruck gegeben, so dass die Sonnenbrille nicht umsonst im Gepäck gewesen ist. Auf zwei Kähnen konnten wir auf dem glücklicherweise noch leeren Neckar die atemberaubende Uferpromenade genießen mit ihren historischen Gebäuden, die unglaublich schön im Grün und reichlich Blumenschmuck eingebettet sind. Bereits hier haben wir von unserem Fährmann bzw. -frau einige interessante Details zur Umgebung erfahren. Nach einem leckeren Mittagessen direkt am Neckarufer durften wir unser Wissen über Tübingen bei einer umfassenden Stadtführung erweitern. Von der eher tragischen Geschichte um den Hölderlinturm und seinem Namensgeber bis hin zu amüsanten Facts wie dem Seufzerwäldchen war alles dabei. Bis zur Heimfahrt am Abend hatten wir dann noch ge-

nügend Zeit, das teilweise südländische Flair dieser schönen Stadt bei herrlichem Wetter und einem Eis oder einem Aperol Spritz zu genießen.

### Theaterabend: Warum in die Ferne schweifen...

...wenn das Gute liegt so nah? Genau das dachten wir uns und haben unseren Theaterabend in den Sommer verlegt und uns von unserer eigenen Theatergruppe begeistern lassen. Das Wetter hat glücklicherweise super zu der Open-Air-Veranstaltung auf unserem Sportgelände gepasst. „Ab morgen sind wir ehrlich“ ist ein redlicher Titel, doch bis dahin gab es einiges an Irrungen und Wirrungen und noch mehr Lacher. Ein dickes Kompliment an unsere Theatergruppe und herzlichen Dank für diesen tollen Abend.

### Alles rund um die Sommerpause

Der Wettergott war uns dieses Jahr nicht besonders hold. Nachdem uns nur wenige BodyFit-Stunden unter freiem Himmel auf dem Kunstrasenplatz vergönnt waren, mussten wir auch unser Sommerfest

## ÜBUNGSZEITEN

### Seniorinnen Gymnastik

Montag: 15.30 Uhr  
Gemeindehalle Höfen-Baach

### BodyFit

Mittwoch: 19.45 Uhr  
Gemeindehalle Höfen-Baach

### Walking

Mittwoch 18.45 Uhr  
Treffpunkt Gemeindehalle Höfen Baach



Bestätigt – unsere Abteilungsleiterinnen Sarah und Annette



Eine Kahnfahrt, die ist lustig – eine Kahnfahrt, die ist schön...



Entspannt – Ausklingen auf dem belebten Tübinger Marktplatz.

nach drinnen verlegen. Doch der Stimmung hat dies natürlich keinen Abbruch getan. Wie immer haben wir sozusagen als „Warm-Up“ unsere Abteilungsverammlung abgehalten und alle Inhaberinnen in ihren Ämtern bestätigt. An dieser Stelle möchten wir der gesamten Abteilung für ihr Vertrauen danken. Den restlichen Abend haben wir bei ausgelassener Stimmung mit anregenden Gesprächen verbracht und uns daran erfreut, was unsere Truppe wieder Leckeres für das Buffet gezaubert hat.

Nach den Sommerferien rief uns auch schon unsere Cocktailbar beim Sommertreff auf dem Weingut Häußer auf den Plan. Bei der Kleidung konnten wir es auch hier leider nicht allzu sommerlich angehen lassen, aber es war zumindest trocken. Den Bedarf nach leckeren Cocktail-Kreationen hat das allerdings nicht geschmälert, da die musikalischen Acts dem Publikum ordentlich eingeheizt haben.

#### Neugierig geworden? Wir haben noch Platz.

Wer nun auf den Geschmack gekommen ist, auf der Suche nach einem abwechslungsreichen sportlichen Angebot, und obendrein ein Teil einer echt netten Truppe sein möchte – der ist bei uns genau richtig! Beim BodyFit schöpfen wir dank unserer mittlerweile drei Übungsleiterinnen aus dem Vollen was die Bewegungslandschaft hergibt. Ob Tabata, Parcours, Yoga, Kraft- oder Faszientraining – es wird nie langweilig und auch unterschiedliche Trainingslevel unserer Teilnehmerinnen sind kein Problem in unserer Gruppe.

Aber auch unsere agilen Ladies aus der Seniorengymnastik freuen sich über interessierte Damen, die sich fit und beweglich halten möchten. Unsere „reifere“ Gymnastikgruppe wird von Annette Klenk angeleitet, die seit letztem Jahr den Titel „Bewegungsexpertin für Bewegungsförderung im Alter“ tragen darf. Mit einem vielseitigem

Programm wollen wir hier unsere Beweglichkeit erhalten und auch ausbauen, die Muskeln kräftigen und natürlich kommt auch unsere Ausdauer nicht zu kurz. Im Großen und Ganzen entspricht das Konzept dem der BodyFit-Gruppe, nur mit angepasster Intensität. Bei der Seniorengymnastik turnen wir derzeit übrigens mit bis zu 88 Jahren – und das äußerst dynamisch. Seid herzlich auf eine Schnupperstunde eingeladen.

■  
Euer BodyFit Team



Prosit – der traditionelle Aperitiv bei der Weihnachtsfeier