



BodyFit | Walking | Seniorinnen Gymnastik

# Langeweile beim Sport?

Was für ein aufregendes Jahr liegt hinter uns! Unsere bewegliche Abteilung hat nicht nur einige neue Mitglieder willkommen heißen, sondern auch jede Menge Spaß und unvergessliche Momente erlebt.

TEXT: KERSTIN RAUSCH BILDER: ANNETTE KLENK, MICHAELA BIHLMAIER, KERSTIN RAUSCH



Auf der Matte – BodyFit-Training in der Halle

**D**ie Weihnachtsfeier im Advent 2024 war ein sehr stimmungsvoller Jahresabschluss. Wir trafen uns in unserem gemütlichen Vereinsheim, das festlich dekoriert war und wo sich im Nu ein liebevoll zubereitetes Mitbringbuffet unserer Mitglieder aufgereiht hat. Neben den besinnlichen Liedbeiträgen war unser Schrottwichteln mal wieder das Highlight und jede der Damen und Mädels konnte ein interessantes Unikat mit nach Hause nehmen. Der Abend war eine perfekte Gelegenheit, um in fröhlicher Runde zu plaudern und die Erlebnisse des Jahres Revue passieren zu lassen.

## Heldenhafter Einsatz in Faschingskostümen

Anfang März ging es beim Kinderfasching in der Gemeindehalle ordentlich rund! Die Damen beider



Synchron – die Body-Fit Mädels



Jede Menge Spaß – die Seniorinnen bei der Gymnastik mit den Bändern

# Nicht mit uns!

Sportgruppen hatten ein Kuchenbuffet gezaubert, das selbst die schüchternsten kleinen Naschkatzen zum Schlemmen verleitet hat. Von schokoladigen Muffins bis zu bunten Obsttorten war alles vertreten – und das alles ohne ein einziges Fitnessgerät in Sicht! Außerdem haben wir in diesem Jahr erstmals frische Pinsa aus dem Ofen angeboten und Teig aus über 5 Kilo Mehl und 40 Eier hat den Weg ins

Waffeleisen gefunden. Das Küchen-Team, bestehend aus sportlichen Heldinnen in Kostümen, war nicht nur für die Leckereien zuständig, sondern auch für die gute Laune. Mit einem Lächeln, das selbst die grimmigsten Karnevalsmonster verscheuchte, sorgten sie für sicheren Nachschub aus der Küche, während sie dabei die besten Tanzmoves aus der Sporthalle zum Besten gaben.



Gemütlich – Weihnachtsfeier mit Buffet und Schrottwichteln

## Abteilungsausflug – eine romantische Reise nach Heidelberg

Im Frühjahr 2025 stand dann unser Ausflug nach Heidelberg auf dem Programm. Bei strahlendem Sonnenschein machten wir uns auf den Weg in die wunderschöne Stadt am Neckar. Der ÖPNV hat uns auf diesem einiges abverlangt und unsere ganze Kreativität gefordert, doch schlussendlich konnten wir mit etwas Verspätung doch noch unsere Führung durch die Stadt der Romantik starten. Nach einem gemeinsamen Mittagessen erkundeten wir in kleineren Gruppen die Altstadt mit ihren verwinkelten Gassen und dem beeindruckenden Schloss. Einige von uns nutzten die Zeit für eine kleine Wanderung auf den Philosophenweg, von dem aus man einen atemberaubenden Blick über die Stadt hat. →



Auf Tour – die Turnladies waren unterwegs in den verwinkelten Gassen von Heidelberg

Andere verbrachten den sommerlichen Nachmittag beim Stöbern in den kleinen Läden mit Kunstgewerbe und einem erfrischenden Eisbecher.

**Sommerliche Salatparty auf der Vereinsheimterrasse**

Ende Juni folgte unser beliebtes Sommerfest, das auch in diesem Jahr wieder als Salatparty stattfand. Jede von uns brachte ihren Lieblingssalat mit, und die Auswahl war einfach überwältigend! Von bunten Nudelsalaten über frische Gurkensalate bis hin zu kreativen Wraps war für jeden Geschmack etwas dabei. Als kleines Highlight haben wir uns dieses Mal noch etwas vom Caterer gegönnt. Bei sonnigem Wetter und guter Stimmung haben wir im Vereinsheim einen wunderbaren Abend verbracht. Das Lachen und die fröhlichen Gespräche machten diesen Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis.

**Übungsstunden drinnen und draußen**

Unser Trainingsbetrieb verlief im vergangenen Jahr beständig und in bewährter Form durch unsere en-

gagierten Übungsleiterinnen. Montags wie Mittwochs wurde in der Halle fleißig geturnt, gestretcht, geschwitzt, gesprungen mit unglaublich viel Spaß und guter Laune. Der Wettergott war uns leider nicht sehr hold, so dass die beliebten Sommer-Übungsstunden der BodyFit-Gruppe auf dem Kunstrasenplatz nicht sehr oft stattgefunden haben. Auch der Sommer-Treff auf dem Weingut Häußer musste aufgrund des



Kreativ – das bunte Salatbuffet beim Sommerfest

**ÜBUNGSZEITEN**

**Seniorinnen Gymnastik**  
Montag: 15.30 Uhr  
Gemeindehalle Höfen-Baach

**Walking**  
Mittwoch: 18.45 Uhr  
Treffpunkt Gemeindehalle Höfen-Baach

**BodyFit**  
Mittwoch: 19.45 Uhr  
Gemeindehalle Höfen-Baach



Lecker – man ließ es sich bei der Salatparty gutgehen.



Sehenswert – die Stadtführung in der romantischen Heidelberger Altstadt war sehr informativ.

unbeständigen Wetters kurzfristig abgesagt werden, weshalb wir dort dann auch nicht mit unserer erfrischenden Cocktailbar aufwarten konnten. Aber wir wären nicht die Turn-Ladies der Sportfreunde, wenn wir uns von so etwas die Laune trüben lassen würden.

### Entspannendes Walking in der Natur

Nach der Sommerpause wurden wir beim abendlichen Walking dafür sehr oft mit einem wunderbaren Naturschauspiel belohnt. Mittwoch abends trafen wir uns regelmäßig, um gemeinsam durch die Natur zu laufen und die frische Luft zu genießen. Der Sonnenuntergang bot dabei eine malerische Kulisse, und während wir uns unterhielten und das ein oder andere Workout auf dem Weg hinlegten. Die Kombination aus Sport und Entspannung tat uns allen gut und ließ uns hervorragend vom Alltag abschalten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass unser Jahr voller Freude, Freundschaft und sportlicher Aktivitäten war. Wir freuen uns schon auf die Events und sportliche Abwechslung, die das nächste Jahr für uns bereithält. Auf viele weitere unvergessliche Momente!

### Vorbeikommen und mitmachen

Wir sind eine sehr bewegte Frauensportgruppe – von sanftem Stretching bis zu wilder Power-Action ist bei uns alles dabei. Ob du elegant wie eine Katze Yoga machst, beim Zirkeltraining denkst, du überlebst nur noch eine Übung (und dann kommen doch noch fünf), oder beim Tanzworkout dein inneres Beyoncé weckst – bei uns findest du deine Bewegung und eine Menge Spaß! Unser Motto: „Kein Leistungsdruck, aber jede Menge Lachmuskeln!“

Ganz egal, ob du sportlich schon richtig durchstartest oder einfach wieder in Bewegung kommen willst – wir sind ein bunter Haufen Frauen, die sich gegenseitig anfeuern, mitreißen und auch mal liebevoll über den inneren Schweinehund lachen (der darf übrigens auch mitkommen – er wird schon noch sportlich).

Komm vorbei, probier's aus, bring gute Laune und bequeme Klamotten mit – den Rest erledigen wir gemeinsam. Bewegung, Musik, Gemeinschaft und jede Menge Spaß – das ist unser Rezept für gute Laune und starke Frauen! ■

*Euer BodyFit Team*



Sonnenuntergang – Naturschauspiel beim Walking

### TERMINE 2026

#### Ausblick aufs ganze Jahr

Dienstag, 17.2.2026	<b>Unterstützung beim Kinderfasching</b>
Samstag, 9.5.2026	<b>Abteilungsausflug</b>
Mittwoch, 24.06.2026	<b>Sommerfest</b>
Mittwoch, 9.12.2026	<b>Weihnachtsfeier</b>