Damengymnastik | Gymnastik Ü 50 | Walking

Flexibel – Fit und

Hurra, wir haben eine neue Übungsleiterin: Annette Klenk hat die Prüfung dazu im November diesen Jahres erfolgreich abgelegt. Wir freuen uns mit ihr und gratulieren ihr ganz herzlich.

TEXT: **ELFI NUNNEMANN** BILDER: **MICHAELA BIHLMAIER, HEIDI SCHMIDT-DEMUTH, ANNETTE KLENK UND MARIANNE GASSMANN**

Flexibel – Fit und Fun", so unser aller Motto, besonders auch das von Annette. Für sie gilt in jeder Gymnastikstunde: „Zuerst Aufwärmen, dann weiter mit verschiedenen funktionellen Gymnastikübungen und Core-Training. So kräftigen wir unsere Muskulatur und halten den Körper fit und die Gelenke beweglich. Eine kleine Entspannung rundet die Stunde ab."

Doch werfen wir zunächst einen Blick zurück auf das abgelaufene Jahr 2018.

Nach den wohl eher trägen Feiertagen waren die Vorsätze im Januar sicher groß, sich in der Halle wieder aktiv zu bewegen, Gelenke, Muskeln. Kraft und Ausdauer zu trainieren. Dies wurde deutlich bei den Gymnastikstunden am Montag, wo wir uns in so großer Zahl einfanden, dass wir manchmal kaum genug leichte Matten für unsere Übungen vorfanden. Dagegen ließ der Zuspruch am Mittwochabend eher etwas nach, obwohl wir mit wieder zwei sich abwechselnden Übungsleiterinnen sehr gut und professionell ausgestattet sind. Besonders würde es uns freuen mehr neue Gesichter an unseren Übungsabenden am Mittwoch begrüßen zu dürfen. Jede Teilnehmerin ist willkommen und kann bei uns erst mal hereinschnuppern und probeweise mitmachen.

Arbeiteinsatz auf dem Kinderfasching

Die ersten Wochen im neuen Jahr waren schnell verstrichen, und der Kinderfasching erforderte unsere Teilnahme als Küchenpersonal. Im Hintergrund der Sporthalle werkelte ein Team sich abwechselnder Frauen in mehreren Schichten und sorgte für einen reibungslosen Arbeitseinsatz. Die Helferinnen kochten Kaffee, schnitten Kuchen auf, belegten Bre-

Gymnastik am Montag

Halle geschlossen, also Sport im Schulhof

Annette, unsere neue Übungsleiterin

zeln und Brötchen, spülten Geschirr … und räumten zum Schluss auch noch auf. Zwölf leckere Kuchen als Spenden bereitgestellt waren auch diesmal sehr willkommen. Allen, die am Kinderfasching teilnahmen, gilt unser herzlicher Dank.

Nun folgten wieder einige Wochen mit den üblichen Gymnastikstunden, die ab April erweitert wurden durch Walking am Mittwochabend.

Jahresausflug nach Stuttgart

Im Juni fand unser diesjähriger Jahresausflug statt, der uns nach Stuttgart führte, wobei wir einmal Plätze aufsuchen wollten, die man so eher nicht kennt. Die Wetteransage war etwas ungewiss, aber wir waren optimistisch und stiegen positiv gestimmt in den Bus. Zunächst bekamen wir eine Stadtführung mit Frau Schwätzele, die uns mit Putzzeug bewaffnet am Charlottenplatz abholte. Sie erwies sich als kompetente, sehr lustige Person, die mit viel Wissenswertem über bekannte oder einfache Leute aufwarten konnte. Aber sie brachte uns auch immer wieder mit lustigen Pointen zum Lachen, dass wir am Ende total gelockert und entspannt waren. Zum Mittagessen kehrten wir im Stuttgarter Schlachthof ein und konnten bei warmen Temperaturen draußen im Biergarten sitzen. Das Essen war eher deftig, wurde zügig serviert, und es schmeckte uns halbwegs gut. Am Nachmittag besuchten wir das städtische Lapidarium – eine reizvolle Oase mitten in der Stadt – von außen kaum erkennbar. In einer Parkanlage am Hang gelegen, ist es eine Art „steinernes Bilderbuch" der Stadtgeschichte, denn es zeigt alte Skulpturen, Grabsteine, Brunnen und andere Steinwerke. Schließlich besuchten wir noch das „Teehaus", das im Weissen- →

Unterwegs in Stuttgart

Frau Schwätzele bei der Stadtführung

burgpark steht. Dort konnten wir im Freien Kaffee trinken, Kuchen essen … Über eine Treppe hoch gelangte man zu einem Aussichtsplatz mit einer tollen Sicht auf Stuttgart. Bei Gewitterstimmung stiegen wir zur Heimfahrt in den Bus, sogleich regnete es, aber zu Hause angekommen, konnten wir im Trockenen heimgehen.

Sommerabend mit Salatbuffet

Ende Juli trafen wir uns nach mehreren sportlichen Übungswochen zu unserer traditionellen Salatparty mit vorausgehender Abteilungsversammlung im Vereinsheim. Wie immer war das Buffet reichhaltig bestückt und wir genossen einen schönen Sommerabend, der uns auf die kommenden Ferien einstimmte. Nach sechs langen, heißen Wochen gab es endlich wieder Bewegung in unseren Gymnastikstunden, die wir nach dieser Pause wohl auch dringend nötig hatten.

Herbstwanderung rund um Winnenden

Ende September lud uns Brigitte Brodmann zur jährlichen Herbstwanderung ein. Hier ihr Bericht: „Am Samstag, 29. September fand unsere diesjährige Herbstwanderung statt. Los ging's bei strahlendem Sonnenschein am Vereinsheim, Richtung Birkmannsweiler zum Burkhardshof. Vorbei am Reitstall und den Pferdekoppeln, weiter durch Streuobstwiesen bis zur Deponie. Dort zweigten wir ab hinauf zum Haselstein. Oben angekommen, gönnten wir uns auf einem Bänkle eine kurze Pause und genossen den herrlichen Blick über die Weinberge hinunter nach Winnenden. Auf dem Höhenweg wanderten wir weiter um den Haselstein, dann zurück durch den Wald und wieder hinab bis zu unserem Einkehrziel. Hungrig und durstig erreichten wir nach ca. 2 Std. die Schwabenalm. In gemütlicher Runde ließen wir uns das Essen schmecken und traten dann gestärkt den Rückweg nach Höfen an."

Kuchenverkauf auf dem Backhausfest

Kurz darauf fand am 3. Oktober das Backhausfest in Baach statt. Unsere Abteilung beteiligte sich hierbei wie gewohnt mit Kuchen und Kaffee. Der Beginn war kühl mit Nieselregen, dann kam noch ein Schauer dazu. Es war zu kalt zum Sitzen – wer würde da gerne

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!

Mittagspause im Schlachthof

Unsere Vorbilder im Lapidarium

Kuchen essen? Erst am Nachmittag, das Wetter wurde freundlicher, setzte ein flotter Kuchenverkauf ein – um 16.00 Uhr waren wir ausverkauft. Wir bedanken uns wiederum für die Kuchenspenden und die Mithilfe im Backhaus.

Theaterbesuch im Marquardt

Ebenfalls im Oktober stand ein Theaterbesuch in Stuttgart auf dem Programm. Wir sahen in der Komödie im Marquardt ein durch den Film bekanntes Lustspiel, das mit einer brillianten Komik, wie sie wohl nur Franzosen besitzen, dargestellt war: „Monsieur Claude und seine Töchter". Das Stück beleuchtet einen ernsthaften Hintergrund, der Vorurteile in Frage stellt, was jedoch mit einer großartigen Leichtigkeit und einem hinreißenden Lachfaktor aufgeführt wurde. Kurz, es hat uns Spaß gemacht.

Dies und besonders unsere gymnastischen Aktivitäten halten uns mental und körperlich flexibel und fit. Ich hoffe auch weiterhin mit genügend Motivation unsere sportlichen und gesellschaftlichen Belange mit Freude umzusetzen. Für die Bereitschaft mitzuhelfen, mitzuüben, mitzufeiern … bedanke ich mich im Namen unserer Abteilung sehr herzlich, insbesondere bei den Übungsleiterinnen Susanne, Annette und Gudrun und bei unserem Ausschuss.

Eine traurige Nachricht zum Schluss. Mina Handl ist im Oktober gestorben. Wir erinnern uns an sie als langjähriges Mitglied unserer Abteilung. Sie war früher selbst einmal Übungsleiterin in der damals neuen Halle. Danach war sie noch viele Jahre lang Abteilungsleiterin. Dafür wollen wir dankbar sein und uns mit Anerkennung an sie erinnern. ■

Mit sportlichem Gruß eure Elfi Nunnemann

Herbstwanderung durch Weinberge

Nach dem Anstieg Ausruhen auf dem Bänkle