



newsletter

Juli 2017

Aktuelle Berichte

1. Zumba:



Zumbaparty am 29. Juni in der Gemeindehalle Straßdorf mit Darstellerin und Geburtstagskind Ingrid



Um 19 Uhr war Beginn und es wurde „fast“ ohne Pause getanzt bis halb 10.



Gabi und Flory nutzen es als Alternativ-Ausdauertraining und gaben alles....

Übrigens – der Laufstil von Flory gleicht dem Zumbaschritt !!! Besonders freitags beim Lauftraining – da ist noch das Donnerstagstraining zu sehen...

2. Fitness und Gesundheit:



Rainer Schramel und Michaela Rieger bei der Tour Gingko 2017

Jedes Jahr zugunsten chronisch erkrankten Kinder fahren 3 Tage lang jede Menge Radfahrer/innen mit vielen Prominenten und sammeln dadurch Spendengelder. Dieses Jahr ging die Tour von Stammheim über Bad Cannstatt, Stuttgart, Ditzingen und Weilimdorf, so dass 240 km an 3 Tagen zu leisten waren.



Laufteam Elke beim Eselsburger Tal Lauf erfolgreich

Das frühe Aufstehen am Sonntag Morgen hatte sich für das siebenköpfige Laufteam Elke Teilnehmerfeld gelohnt – drei Treppchenplätze waren die Ausbeute. Im wunderschönen Eselsburger Tal in Herbrechtingen wurden bei idealen Wetterbedingungen die fast profillosen Strecken in 5,1 km sowie in 10,0 und 21,1 km ausgetragen.

Gabi Sobl wollte mit Elke Peischl zusammen den Lauf genießen. In 51:51 Min. liefen sie gemeinsam über die Zielgerade und damit holte Gabi in der W50 den 2. Platz. Elke Peischl, die sich nach jahrelangen Verletzungspausen wieder Ziele setzen kann, lief mit dieser Zeit auf Platz 1 in der W60 und plant einen Halbmarathon im September.



Training für den Tough Mudder



Am 3. September ist in Hockenheim der Tough Mudder Mudiator. Hier beim harten Dienstagstraining in Lorch mit Trainerin Gabi.



Laufteam Elke – Treppchenplätze in Steinberg

Am Sonntag fand die 32. Auflage des Steinberger Waldlaufs statt. Dieser heimelige Volkslauf bei Rudersberg ist wegen seinen Höhenmetern bei den Stadtläufern nicht sehr beliebt. Keine 200 Teilnehmer/innen waren bei dem schwülen Wetter angemeldet und mussten bis zu 508 Metern Gesamtanstieg meistern.

Das Laufteam Elke war zu fünft bei den 11,3 km am Start und musste 239 Höhenmeter bewältigen, die gleich am Anfang den Puls hochjagte. Elke Peischl kannte den Waldlauf noch aus früheren Zeiten und hatte in ihrer Alterklasse viermal gesiegt. So auch jetzt, zwanzig Jahre später, Platz 1 in der W60 mit 1:03.47 Std. Gefolgt von Teamkollegin Gabi Sobl, die 10 Sek. später den 4. Platz in der W50 erreichte. Ingrid Behrend kam als 5. in der W50 mit 1:09.15 ins Ziel.

Alexander Kolb hielt wieder mal als einziger Mann die Männerquote aufrecht und landete mit 1:10.11 Std. auf Rang 12 der M50. Gabi Bundschuh gelang in der W60 noch der Sprung aufs Treppchen mit dem 3. Platz in 1:22.06 Std.

Thomas Melchert vom Laufteam Elke hatte am schwülen Sonntag Morgen den Eßlinger Zeitungslauf gebucht, mit bestenlistenfähiger Strecke über 10 km. Von 880 Teilnehmern erreichte Thomas als 117. in 46.30 Min. das Ziel und wurde 6. in der M50.



Wanderung zum Hohenstaufen mit Einkehrschwung – Laufteam Elke am Sonntag, 16.7.17



Ab in die Sommerpause – die Mittwoch-Vormittags-Gruppe „Muskelknaller“ beim gemeinsamen Abschluß-Frühstück im „Berroth“



Prosecco gabs zum Abschluß bei „Fit Dance“ in der Schwerzerhalle – und **alle** Teilnehmerinnen waren da.....



Am Mittwoch Abend wurde nochmal das Gleichgewicht geschult – aber dann war „Sense“ und die Halle wurde zugeschlossen für die nächsten 6-7 Wochen.....



Pilgerwanderung in Oberschwaben

Irmgard Herkommer nützt ihr Rentnerleben für aktive Unternehmungen. Sie ist gut zu Fuß und die fitteste Seniorin in Elke's Gymnastikstunden. In keiner Stunde fehlt sie, ausser sie hat was Besseres vor. Zum Beispiel nach Bald Waldsee fahren und dort mit einer Gruppe 4 Tage Wandern - jeden Tag 15 bis 17 km entlang des Oberschwäbischen Pilgerweges. Eine super Leistung - Gratulation zu so viel Mut und Elan !!!



Sommernachtslauf in Rechberghausen 29.7.17

Laufteam Elke war mit 16 Läufer/innen am Start **Patricia Wahl** (vorne links sitzend) unsere Kassenprüferin und auch ehemalige Rock'n'Roll Tänzerin, sowie Steffi, Christine und Sonja (2. 4. und 6. von links stehend) hatten nach Abschluß ihres Laufkurses bei Elke diesen 10 km Lauf vorgenommen und erfolgreich bestanden.



Auf dem 2. Platz landeten Gabi Bundschuh in der W60 mit 1.05:01 Std. sowie Flory in der W40 mit 1.01:22 Std. Elke war Siegerin in der W60 mit 51:52 Min. sowie Gabi Sobl in der W55 mit 52:39 Min..

Weitere Ergebnisse:

Harald Quicker Platz 12 in der M55 mit genau 59 Min.

Michaela Rieger Platz 6 in der W50 mit 1.01:24 Std.

Patricia Wahl Platz 7 in der W30 mit 1.12:38 Min.

..... dabei waren auch die Petticoat Trainer Erich und Helga Arnet:



Erich wurde 11. in der Altersklasse M55 mit 58.15 Min. und Helga erreichte Platz 4 in der W55 mit 1.00:51 Std.



Elke wurde interviewt weil sie die größte Gruppe waren – und dafür gab es einen Preis: ein Fäble Bier und eine Kiste Sekt.

4. Rock'n'Roll:



Vorbereitung zum Rock'n'Roll-Auftritt im Himmelsgarten in Wetzgau am Sonntag, 16. Juli



Und wieder ein gemeinsames Werk von den Tanzmäusen Straßdorf, den Hot Socks Lindach und den Jumping Kids Heubach



Danach gabs zur Belohnung Eis und Kuchen am letzten Trainings-Donnerstag in Straßdorf.

Kinderferienprogramm in der Straßdorfer Gemeindehalle

Am Donnerstag, 3.8.17 ab 16.45 Uhr für die 4-6 jährigen

ab 17.45 Uhr für die 6-12 jährigen

Trainerin Marianna Jahn – Anmeldung im Bezirksamt unter 07171/41016

Oder einfach vorbeikommen

Wie immer kostenlos



Sommerabschlußprogramm der Jumping kids in Lindach in der Eichenrainhalle mit vielen Spielen und Eis essen....



Links Trainerin Carina Hörsch und rechts ihr Bruder Kevin, zur Zeit wohl nur Aushilfstrainer – mal wieder zu Besuch....

Weiter geht's im September nach den Sommerferien.

5. Boogie Woogie:



Auftritt beim Festabend der 70er AGV

Traditionell begannen auch die Altersgenossen des Jahrganges 1947 mit einem Begrüßungsabend am Donnerstag, 29.06.2017, ihr Festwochenende im Stadtgarten. Unter dem Motto „60 ade – 70 olé“, spielte die Gmünder Partyband City Rollers auf. Und unter dem Motto "Tanzen hält fit und jung" brachten die Boogies Schwung und Akrobatik auf die Tanzfläche und begeisterten die Jubilare.



Und wieder einer mehr mit der "5" davor

Nachdem er, also unser Stefan Greiner, seinen "Fufziger" mit dem Auftritt bei der 70er AGV am 29.06.2017, besiegelt hatte, wurde zwei Tag später mit allen Freunden gefeiert. Auch die gesamte Boogie-Truppe war eingeladen und sorgte für viel Wirbel auf der Tanzfläche. Beim Geburtstagsboogie kam Stefan dann auch ohne Chili-Schärfe ganz schön ins Schwitzen. Vielen Dank Stefan und auf viele weitere gemeinsame Jahre.

6. Rokoko + Standard-Latein:



Die Les Cotillions waren gebucht als „Lebende Kulisse“ von der Firma CMS (lauter Steuerberater und Rechtsanwälte) für ihr Sommerfest auf dem Schloss Solitude. Die Aufgaben: Flanieren, Gespräche, Gäste begrüßen und mit dem Bus begleiten oder Gäste im Schloss empfangen...

Ende war 21.30 Uhr – danach gutes Essen und sehr gute Bedienung.



Rokokofest in Ansbach mit „Les Cotillons“

Kostümfest Bereits zum dritten Mal nahm die Gruppe „Les Cotillons“ vom Verein Petticoat am traditionsreichen Ansbacher Rokokofest teil. Die Gruppe aus Schwäbisch Gmünd wurde vom dortigen Heimatverein eingeladen. In einem bunten und vielfältigen Programm des Festes, an

dem auch Gruppen in historischen Gewändern aus Bayreuth und Ludwigsburg teilnahmen, zeigten die Gmünder „Les Cotillons“ zur Freude der Besucher Originaltänze aus dem 18. Jahrhundert zu ausgewählter Musik von Wolfgang Amadeus Mozart.

Foto: privat



Trainer Dieter mit dem Rad unterwegs: Start in Salzburg, weiter über Obertauern, Nockalm bis Slowenien, dann noch Udine....bei bestem Wetter und Rückenwind !!!!





Sommerabschluß am Ostalbtisch im Himmelsgarten in Wetzgau

Vorausschau 2017

Kinderferienprogramm – Alfdorf - 2017

Rock`n`Roll Tanz - Freude an der Bewegung auf Musik

Wann: Donnerstag, den 31. August, 16.00 -17.00 Uhr

Wo: im Schloss in Alfdorf, Dachgeschoss

Wer: Kinder und Jugendliche; Alter ca. 4-16 Jahre
(min.-max. Teilnehmer: 6-24 Kinder)

Ansprechpartner: Helga Arnet, Lessingstrasse 24, 73565 Spraitbach, Tel: 07176/6463

Unkosten: Keine

September: Radausfahrt und Standard-Latein Kurse
Ab 11. September wieder Training, da Sommerferien vorbei
Ebenso Start GSS Kurse – siehe GSS Heft

Oktober: Start Indoor Cycling
workshop BW
14.10. Oktoberfest in der Gemeindehalle vom Liederkranz
21.10. Alb Marathon

11. November: 14. Indoor Cycling Marathon
26. November: Tanzabzeichen DTSA und RR

Dezember: Silvestertanzen