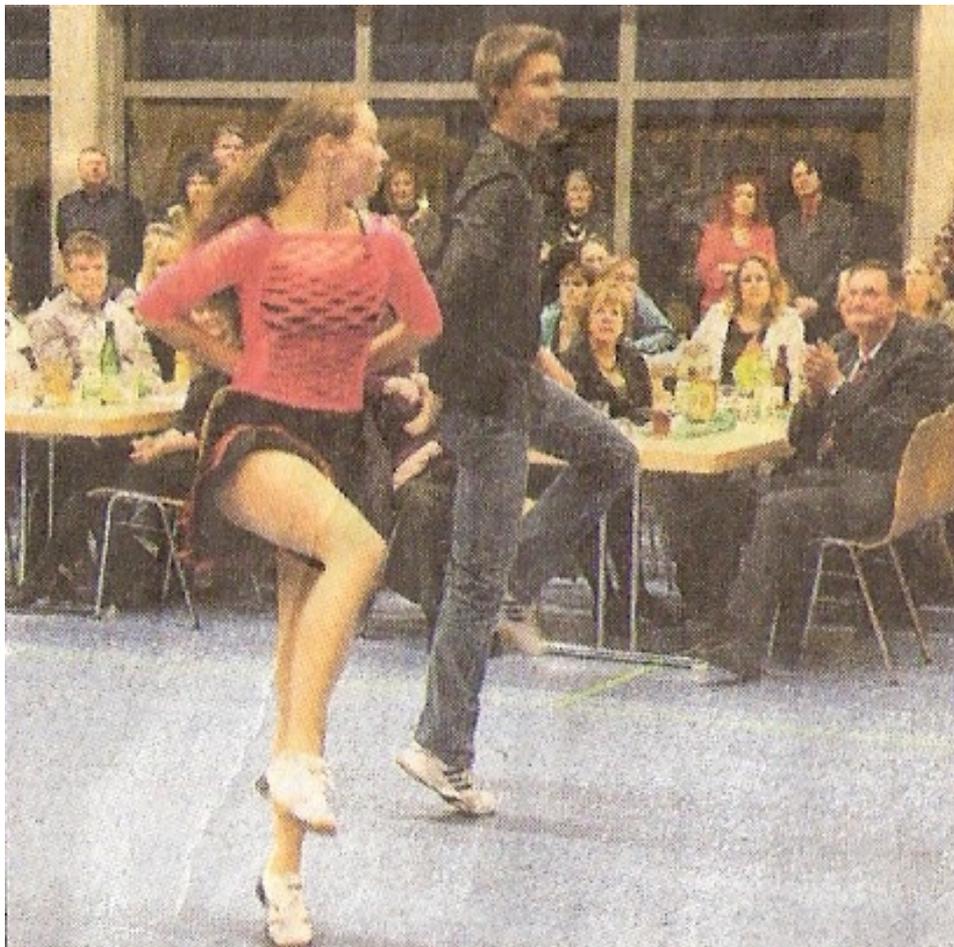


## März 2014

### Aktuelle Berichte

#### 1. Rock'n'Roll



Auftritt der Straßdorfer Rocking Speedy's in Waldstetten beim Togo-Ball.  
Maria und Arne in Action – Rock'n'Roll kam wieder mal gut an !!!



Schauturnen in Waldhausen am 1.2. mit einer Showeinlage der Alfdorfer und Spraitbacher Rock'n'Roll Gruppe. Groß und Klein gaben ihr Bestes und alle Zuschauer waren begeistert.



Rock'n'Roll Gruppe „Jumping Kids“: Faschingstraining in Heubach am 25.2.14



Traditionell findet auch bei den Hot Socks in Lindach vor den Ferien das Faschingstraining statt. Mit Kostümen und Spielen wurde das Rock'n'Roll Training mal anders gestaltet.



Rock'n'Roll Auftritt beim Kinderfasching in Pfahlbronn am 23.2.2014, bei dem Jasin und Ronja aus Spraitbach mitgetanzt haben.

## 2. Boogie Woogie



## West Coast Swing Workshop

Um mal den Kalifornischen "Nationaltanz" West Coast Swing kennen zu lernen, fand für die Boogies am Samstag, 22.02.14, ein Schnupperkurs statt. Anja und Roland Bandorf aus Augsburg vermittelten in vier kurzweiligen Stunden die Grundzüge des Tanzes aus der Swingzeit, der inzwischen auch auf aktuelle Popmusik getanzt wird. Am Ende waren sich alle Teilnehmer einig, dass es eine Fortsetzung geben wird.

## Ausgleichssport des Boogiepaares Jezek.....



Bereits 5 Jahre tanzen Karin und Wolfgang Jezek Boogie Woogie und werden dieses Jahr auch für ihre Mitgliedschaft geehrt. Die beiden hatten unter anderem letztes Jahr diese Erfolge:

08.06.2013: Borderland-Ultra in Streufdorf (bei Coburg). Der Lauf ist 66 km lang und hat 1.000 Höhenmeter zu bieten. Etwa 12 km geht es auf dem Kolonnenweg immer an der ehemaligen Grenze zur DDR entlang. Karin belegte bei den Frauen in einer Zeit von 7:59:23 Uhr den 2. Platz (s. Bild links). Wolfgang wurde mit der gleichen Zeit 13. bei den Männern.

07.09.2013: Deutsche Meisterschaft im 24-Stunden-Lauf in Karlsruhe. Hier belegte Wolfgang mit 156,181 km den 25. Platz in der Meisterschaftswertung und wurde 7. in seiner Altersklasse M55 (s. Bild rechts).



# Boogie-Workshop 2014

10 Jahre  
Jubiläum

Zum zehnten Mal laden Euch die Boogies des RRC Petticoat e.V. wieder zu einem intensiven Workshop-Wochenende ein. Kein Massen-Frontal-Unterricht, sondern individuelles Training in überschaubarer Gruppen-Größe.

## 11.-12. Oktober 2014

### Schwäbisch Gmünd

#### Workshop

Sa. 12:00 - 16:00 Uhr, So. 11:00 - 15:00 Uhr  
im Scheffoldgymnasium, Scheffoldstraße 102, 73529 Schwäbisch Gmünd

**Gruppe 1** Hobby- und Breitensport-Paare: Ihr beherrscht die Grundtechnik sicher und habt schon einen Grundstock an Figuren

**Gruppe 2** Show- und Turnierpaare: Ihr tanzt schon einige Jahre, seid geübte Tänzer, meistert auch höhere Geschwindigkeiten und wisst, was Interpretation ist. Ihr habt Show- und/oder Turniererfahrung oder wollt damit anfangen.

#### Trainer:

Regina Kuglstatter & Matthias Rein  
Deutsche Meister  
18te der Weltrangliste



Agnieszka Cherubinska & Grzegorz Cherubinski  
Drittplatzierte bei der WM  
3te der Weltrangliste

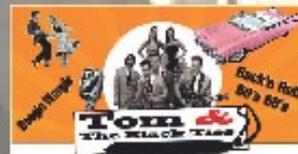


#### Kosten

69,- € /Person bei Anmeldung bis 31.03.2014  
72,- € /Person bei Anmeldung bis 31.07.2014  
75,- € /Person bei Anmeldung ab 1.08.2014

#### Party

Samstag ab 19:00 Uhr in der Gemeindehalle Straßdorf,  
Jurastraße, 73529 Schw.Gmünd-Straßdorf  
mit der Band „Tom & The Black Ties“  
Eintritt: 8,- €/Person im Vorverkauf  
10,- €/Person an der Abendkasse



#### weitere Infos

bei Moni & Fred: Tel. 07171 879015  
e-mail: fredundmonigd@freenet.de

#### Hotelempfehlungen

www.hotel-krone-strassdorf.de  
oder www.hoelzle.de

**Anmeldung** bitte per e-mail an: fredundmonigd@freenet.de. Bitte angeben, in welcher Gruppe Ihr teilnehmt (Hobby oder Turnier) und ob Ihr Karten für die Party mitbestellen möchtet. Die Anmeldung gilt erst verbindlich nach Überweisung der Workshop-Gebühr auf: RRC Petticoat, Kto.Nr. 122 602 013, BLZ 613 901 40, Volksbank Schwäbisch Gmünd  
IBAN: DE 29 61390140 0122602013  
Stichwort: Boogie 2014 + Teilnehmer-Name, Bitte auch gleich die Karten für die Party bezahlen.

**Stornierung:** Bis 8 Wochen vor dem Workshop: kostenfrei, danach werden 20% der Teilnahme-Gebühr erstattet. Ausnahme: krankheitsbedingter Ausfall (bei Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung)

[www.petticoat-club.de](http://www.petticoat-club.de)

## 3. Fitness und Gesundheit



### Nordic Walking - Einführungskurs

Der Kurs umfasst 8 betreute Stunden plus 8 Termine fürs freie Training. Inklusive auch ein Fachvortrag von Dr. Vogt am Ende des Kurses.

<b>Sportstätte</b>	<b>Trimm-Dich-Pfad Lorch</b>
<b>Wochentag</b> <b>Uhrzeit</b>	Dienstag oder Donnerstag 17.30 bzw. 18.30 Uhr (nach Zeit Umstellung)
<b>Beginndatum</b>	<b>ab 11./13.03.14 und 20./22.05.14 je 8x</b>
<b>Zielgruppe/Teilnehmerkreis</b>	<b>Anfänger, Wiedereinsteiger</b>

### Das Laufeinsteigerprogramm: Von NULL auf ACHT in 8 Wochen

Das Motto: Motivation durch Gruppenerlebnis

In der Gruppe ist es leichter, den „Schweinehund“ zu überwinden. Wir beginnen mit einem Einsteigerprogramm, das für jeden individuell zugeschnitten wird. Der Spaß steht an erster Stelle, kein verbissenes Training! Am Ende schafft jede/r 8 km – ob gejoggt, gewalkt oder gemischt.

Ein weiterer Vorteil: durch den Erfolg steigern sie nicht nur ihre Lebensqualität, auch das Selbstwertgefühl peilt nach oben!!!

Ein Fachvortrag von Dr. Vogt am Ende des Kurses ist inclusive.

<b>Sportstätte</b>	<b>Trimm-Dich-Pfad Lorch</b>
<b>Wochentag</b> <b>Uhrzeit</b>	Montag 17.00 Uhr (bzw. 18 Uhr nach Zeitumstellung)
<b>Beginndatum</b>	<b>ab 17.03.14 8x</b>
<b>Zielgruppe/Teilnehmerkreis</b>	<b>Anfänger, Wiedereinsteiger</b>

Anmeldung Nordic Walking und Laufkurs: [Elke Peischl 07171/42053](mailto:Elke.Peischl@petticoat-club.de)

## 5 Monate Vorbereitung auf den Remstalmarathon

Zur diesjährigen Landesgartenschau in Schwäbisch Gmünd wird am 28. September ein Marathon von Waiblingen nach Schwäbisch Gmünd ausgetragen. Dazu findet ein Kurs für regelmäßige und langjährige Läufer statt, die im Rahmen dieses Events einen Marathon oder ihren 1. Marathon laufen möchten. Elke Peischl, erfahrene Marathon- und auch Ultramarathonläuferin begleitet die Gruppe im Training und auch auf der Strecke und wird dabei von Dr. Stefan Vogt unterstützt, der Arzt für Sportmedizin und Orthopädie ist und ebenfalls Erfahrungen mit Marathonläufen hat.

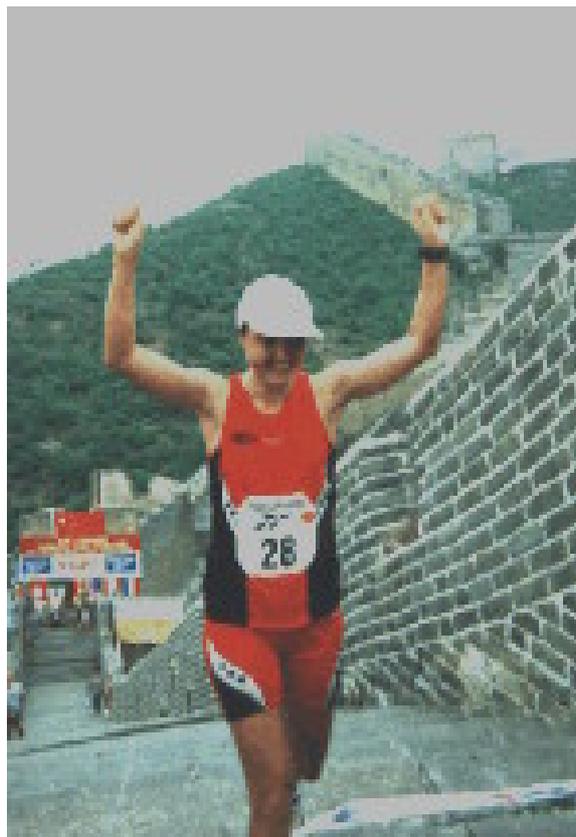
<b>Sportstätte</b>	<b>Schwäbisch Gmünd</b>
<b>Wochentag</b>	<b>Dienstag und Freitag</b>
<b>Uhrzeit</b>	<b>18.30 Uhr</b>
<b>Beginndatum</b>	<b>ab 29.04.14 6 Wochen</b>
	<b>ab 25.06.14 6 Wochen</b>
	<b>ab 03.09.14 4 Wochen</b>

**die Ferien sind ohne Termine, da trainieren die Kursteilnehmer nach vorgegebenem, individuellen Plan - alle TN erhalten 5-Monats-Plan**

**wir müssen die Anmeldungen abwarten, um die Gruppen einteilen zu können**

**Zielgruppe/Teilnehmerkreis** regelmäßige und langjährige Läufer

**Kursleiter und Anmeldung:** [Elke Peischl 07171/42053](#)





**Schwimmverein  
Schwäb. Gmünd e.V.**



Schwimmen \* Indoor Cycling \* Laufen

**24. Mai 2014 8:00 – 20:00 Uhr**

**im Bud Spencer Bad Schwäbisch Gmünd**

## **Ausschreibung 10. Indoor Cycling Marathon:**

<b>Ausrichter Indoor Cycling:</b>	RRC Petticoat Schwäbisch Gmünd e.V. Abteilung Indoor Cycling Straßdorf	
<b>Veranstaltungsort:</b>	Bud-Spencer-Bad (Freibad), Schwäbisch Gmünd	
<b>Termin:</b>	Samstag, 24. Mai 2014, 8:00 – 20:00 Uhr	
<b>Badöffnung + Gebühr:</b>	Samstag 7:00 Uhr; Sondereintrittsgebühr für Nachmelder, Zuschauer und Badegäste 2,10 Euro. Die Teilnehmer nach Vor-Anmeldung erhalten eine Teilnahmebescheinigung für kostenlosen Eintritt.	
<b>Anmeldung:</b>	Gruppenstarter, 6 Std. sowie 12 Std. Radler unbedingt mit Voranmeldung und Wunschzeit bzw. Wunschlänge, bei Einzelstartern auch noch am Vorabend oder am Eventtag möglich. Eingeschränkte Plätze 16-19 Uhr wegen Triathlon. <b>Anmeldung an Elke Peischl per email</b> <b><a href="mailto:elke.peischl@petticoat-club.de">elke.peischl@petticoat-club.de</a></b> <b>oder Telefon 07171/42053.</b> Für Anmeldungen anderer Disziplinen siehe homepages unten.	
<b>Startgebühr pro Person -</b>	8.00 + 9.00 Uhr	5,00 €/Std.
	10.00 + 11.00 Uhr	6,00 €/Std.
	12.00 + 13.00 Uhr	7,00 €/Std.
<b>darin ist die</b>	ab 14.00 Uhr	8,00 €/Std.
<b>Eintrittsgebühr fürs</b>	6 Stunden:	30,00 €
<b>Freibad den ganzen Tag</b>	12 Stunden:	45,00 €
<b>inbegriffen:</b>	Der Erlös geht an die Demenz-Stiftung des DRK !!	

**6 Std. + 12 Std. Fahrer nach Kilometer:**

Die 6-Std. und 12-Std. Einzel-Fahrer müssen mit dem Tacho fahren, um die Kilometer auswerten zu können. Bei den Triathlon- Teilnehmern gibt es ebenso eine Wertung mit Tacho.

**Einzelfahrer oder Gruppenfahrer nach Stunden:**

Es können sich Einzelpersonen oder Gruppen anmelden (Vereine, Schulen, Frauengruppen, Firmen usw.), die 1 oder mehr Stunden fahren.

**Schüler-Mannschaften:**

Die Körpergröße eines Schülers bzw. einer Schülerin muss aufgrund der technischen Begebenheiten 1,50m betragen. Bei der Wertung werden die meistgefahrenen **Gesamtstunden** der Klassen gewertet.

Startgebühr pro Schüler/in: 20% der Normalpreise.

Teilnahme nur mit Voranmeldung !!!

**Preisverleihung:**

Je einen Sieger-Pokal erhalten

**Spaß-Charakter**

- die größte **Schülermannschaft** mit den meist gefahrenen Stunden
- die **größte Gruppe** (Verein/Firma) mit den meist gefahrenen Stunden
- sie **größte Männergruppe** mit den meist gefahrenen Stunden
- die **größte Frauengruppe** mit den meistgefahrenen Stunden

**Wettkampf-Charakter**

- der **6-Std.-Fahrer/die 6-Std.Fahrerin** mit den meisten Kilometern
- der **12-Std.-Fahrer/die 12-Std.-Fahrerin** mit den meisten Kilometern

**Siegerehrung aller Disziplinen:**

15.00 Uhr für die Teilnehmer der 6-Std. Indoor Cycler und Läufer ab 20.30 Uhr für die Schwimmer und dann alle anderen Die Verleihung der Pokale und Sachpreise erfolgt nur an anwesende Personen. Keine Versendung per Post.

**Ergebnisse:**

Auf der homepage [www.petticoat-club.de](http://www.petticoat-club.de) Können die Ergebnisse nachgelesen werden. Alle anderen Ergebnisse über [www.gmuenderausdauerchallenge.de](http://www.gmuenderausdauerchallenge.de)

**Bewirtung:**

Das Team der DJK bewirtet mit Kuchen und Kaffee. Warme und kalte Speisen sowie Getränke können beim Catering des Bud-Spencer-Bades erworben werden.

Infos über den 1. Gmünder Ausdauer Challenge sowie Ausschreibungen und Anmeldungen aller Disziplinen unter [www.gmuenderausdauerchallenge.de](http://www.gmuenderausdauerchallenge.de) und unter:

[www.schwimmverein-gmuend.de](http://www.schwimmverein-gmuend.de)

(Schwimmen)

[www.petticoat-club.de](http://www.petticoat-club.de)

(Indoor Cycling)

[www.gmuender12stundenlauf.de](http://www.gmuender12stundenlauf.de)

(Laufen, Triathlon, Swim&Run)



# EINLADUNG

zur ordentlichen Mitgliederversammlung am

**Sonntag, 06.04.2014 um 18.00 Uhr**

im Restaurant Kaffeehaus, Straßdorf



## Tagesordnung:

1. Kassenbericht und Entlastung Kasse/Vorstand
2. Wahl der Kassenprüfer für nächste Prüfung
3. Bericht der 1. Vorsitzenden
4. Berichte der verschiedenen Abteilungen
5. Ehrungen der Jubilare + Sportler
6. Verschiedenes

03.02.2014, Elke Peischl, 1. Vorsitzende

## **Ehrungen: Sportliche Leistungen 2013 + Jubilare 2014**

### **5 Jahre Vereinszugehörigkeit**

HH Beck	Alena	Schwäbisch Gmünd	7	09
Li Eckardt	Melina	Lindach	9	09
BW Jezek	Karin	Lorch	8	09
BW Jezek	Wolfgang	Lorch	8	09
Li Walter	Nina	Lindach	1	09
Li Widmann	Franziska	Durlangen	8	09

### **10 Jahre**

Str Fischer-Bühner	Eike	Schwäb. Gmünd	11	04
BW Kündiger	Christa	Alfdorf	11	04
BW Kündiger	Horst	Alfdorf	11	04
Str Marten	Vanessa	Schwäb. Gmünd	3	04
Str Röhrich	Christian	Schwäb. Gmünd	4	04

### **15 Jahre**

Spp Arnet	Felix	Spraitbach	10	99
RRp Juratsch	Tanja	Mutlangen	4	99

### **Sportliche Leistungen 2013:**

Tina Schlechter und Marlen Wiedmann – 3. Platz Schülerklasse 2 beim Breitensportturnier in Stuttgart im Juli

Gabi Sobl - 2. Platz ihrer Altersklasse beim Marathon in Welzheim im Mai

# Vorausschau

06.04.2014:	Mitgliederversammlung
01.05.2014:	Tanztag bei der Landesgartenschau
24.05.2014:	1. Gmünder Ausdauer Challenge bei der Landesgartenschau im Freibad mit dem 10. Indoor Cycling Marathon
01.06.2014:	Breitensporttag bei der Landesgartenschau mit Auftritten
26.06.2014:	Sporttag bei der Landesgartenschau mit Auftritten
19.09.2014:	Landesgartenschau – Stadtteiltag Straßdorf mit Auftritten
28.09.2014:	Remstalmarathon bei der Landesgartenschau
28.09.2014:	Showtruck Barmer GEK bei der Landesgartenschau mit Tanzauftritten
11./12.10.2014:	Boogie Woogie workshop mit Party am 11.10.
10.11.2014:	11. Indoor Cycling Marathon in Straßdorf

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.