



newsletter

März 2017

Aktuelle Berichte

1. Rock'n'Roll:



Krankheitswelle.... So sah das Training in Lindach aus:

Von den 29 „Hot Socks“ waren gerade mal 4 Trainingsfähig.



Faschingstraining in Heubach bei den Jumping kids mit Marianna und Carina



Faschingstraining in Lindach bei den Hot Socks mit Carina und Kevin



Faschingstraining bei den Tanzmäusen in Straßdorf mit Marianna

2. Fitness und Gesundheit:



550 Kilometer und 35 schlaflose Stunden

Petticoats Ausdauer-Freak Gerd Hinderberger bewältigte am ersten Februar Wochenende den 24-Stunden-Marathon in Moosbach auf dem Indoor Rad. Für einen guten Zweck wurde wieder einmal gestrampelt und neben Gerd fanden sich noch weitere 5 Ausdauer- bzw.

Extremsportler/innen ein. Um 10 Uhr war der Start, nach jeder Stunde konnte gewechselt werden, was die meisten Teilnehmer auch machten. Nicht so Gerd Hinderberger, er klagte lediglich um 4 Uhr morgens über Müdigkeit und Übelkeit, doch Dank exzellenter Vorbereitung überwand er den Tiefpunkt und konnte um 10 Uhr am Sonntag Morgen mit 550 km abschließen.

Ein toller Erfolg - zum zweitenmal in Folge !! Aber jetzt ist Schluß....???

Gerd Hinderberger berichtet:

Februar 2016

Der 9. 24 Stunden Indoor Cycling Marathon in Moosbach-Feucht ist vorbei. Meiner Frau hatte ich damals gesagt, dass ich das nicht nochmal machen werde. Es ist mir zu anstrengend.

Mitte des Jahres hatte ich den Entschluss gefasst nochmal anzugreifen. Meine Frau sagte mir, dass ich spinnen würde und verrückt sei. Ich bringe Dich da nicht mehr hin. Mir war es die Sache wert, den 10.ICM in Moosbach die kompletten 24 Stunden nochmal anzugehen. Die Leute dort haben es verdient, dass man diese Aktion unterstützt. Alles geht total familiär ab. Die eingenommenen Spenden gehen an die Nürnberger Tafel. Im November hatte ich mich dann wieder unter dem RRC Petticoat Schwäbisch Gmünd angemeldet. Ich hatte richtig Bock noch einmal das Feeling der Veranstaltung mit meinen "alten" Bekannten mitzunehmen.

Samstag 04.02.2017

Um 6 Uhr heißt es aufstehen. Es gibt Kaffee und eine Banane. 7 Uhr Abfahrt gen Moosbach. Schnell noch unterwegs zwei Butterbrezeln besorgen und los geht's.

9 Uhr Ankunft in der Sporthalle von Moosbach. Alles wird für den großen Tag vorbereitet. Es fehlt an nichts. Für eine Spende bekommst du Kaffee, Kuchen, diverse Getränke, Obst, Gemüse, Müsliriegel e.t.c. Ich bin relaxt, schaue mich um. Gehe durch die Reihen zu meinem gebuchten Spinningbike. Dann ziehe ich mich um. Im Schritt noch gut schmieren. 10 Minuten vor dem Start richte ich mein Rad ein. Noch ein kurzes Fotoshooting mit den 24 Stunden Radlern. Es spricht der Bürgermeister und Punkt 10 Uhr der Start.

Wir sitzen zu sechst in einer Reihe. Links von mir Mareile Hertel. Extremsportlerin. Sie ist schon zum siebenten Mal hier um die 24 Stunden zu meistern. 2016 hatte sie einen Doppeltriathlon absolviert und mit einem ersten Platz gefinished. An meiner rechten Seite ein junger "Nobody" so um die Zwanzig Jahre alt. Während des Tages verschmelzen wir mit den Anderen zu einer Einheit. Jeder mit dem Ziel durchzukommen. Im Rhythmus der Musik tritt man in die Pedale. Man kommt schnell ins Schwitzen. Die ersten Stunden vergehen wie im Flug. Alle scheinen noch recht fit zu sein. Immer wieder kommen neue "Spinner" hinzu und wechseln sich ab. Während den Pausen nehme ich Kuchen oder Müsliriegel und Wasser auf. Nicht übertreiben. Cool bleiben. Ich teile mir den Tag in zwei Etappen ein. Erste Etappe: was kann ich kräftemäßig bringen. Zweite Etappe: was muss ich mental draufpacken.

22 Uhr.

Die erste Etappe ist erreicht. Ich schicke meiner Frau eine App. Alles okay. Jetzt beginnt die mentale Phase. Langsam brennen die Oberschenkel und die Waden. In der Pause erst mal mit Latschenkiefer einreiben. Die Stunden werden länger und der Blick zur Uhr geht jetzt immer öfters.

0 Uhr

14 Stunden sind geschafft. Alle sind noch gut dabei. Mein junger Mitstreiter neben mir umwickelt seinen Sattel mit einem Trainingsanzug. Der Hintern tut ihm weh. Er ist kein typischer Radler. Eher ein Läufer. In der Pause hat er sich noch eine zweite Radlerhose übergezogen. Jetzt geht's besser.

Die innere Uhr schaltet nun in den Schlafmodus um. Mir wird stellenweise übel und der Lenker verschwimmt. Manchmal greife ich ins Leere und zucke zusammen.
In den Pausen halte ich mich mit viel Zucker im Kaffee wach.
Diese Down-Phase haben alle. Bis ca. 4 Uhr geht das so. Es ist ruhig geworden in unserem Kreis. Die Gesichter sind teilweise schmerzverzerrt.
Wir halten uns mit flotten Sprüchen bei Laune.

5 Uhr

Noch fünf Stunden. Die Schlafphase scheint überstanden zu sein. Alle lächeln, wenn der Mann mit der Kamera seine stündlichen Runden durch die Reihen dreht.
Zwischendurch Rufe der Instruktoren: "Wo sind die 24 Stundenradler? Seid ihr noch gut drauf?"

Na klar. Nach jeder Stunde klatschen wir uns ab.

In der 21. Stunde ruft ein anderer Instruktor: "Jetzt machen wir mal was für die Oberschenkel. "Ich sage: "Da wird's aber auch langsam mal Zeit!" Alle lachen.
Die sind mittlerweile so heiß, dass man sie nicht mal mehr mit einem Eimer Wasser kühlen könnte. Inzwischen ist die Stimmung wieder besser und das Ende wird greifbar.

9 Uhr

Noch eine Stunde und wir sind durch.

10 Uhr

Es ist vollbracht. 24 Stunden Höhen und Tiefen überstanden. Alle Acht haben durchgehalten und Nobody neben mir ist jetzt einer der Größten. Nichts ist mehr von all den durchgemachten Strapazen zu spüren. Wir sind total happy.

Jetzt gibt es noch ein Finisherfoto und danach das traditionelle Weiswurstessen.

Müde und mit schweren Waden fahre ich zur Juhe auf der Burg in Nürnberg.

Um 15 Uhr ist erst Zimmerbezug. Ich schaue mir noch die Stadt an. Das heißt für mich 35 Stunden ohne Schlaf, 14000 verbrauchte Kalorien und ca. 550 virtuell gefahrene Kilometer in den Beinen.

Dann werden erstmal drei Stunden geschlafen.

Abends esse ich noch eine große Pizza und dazu gibt's noch ein paar elektrolythaltige Hefeweizen. Dann ist Schicht im Schacht.

Am nächsten Morgen geht's dann nach dem Frühstück halbwegs ausgeschlafen wieder zurück in die Heimat.



Faschingstraining Mittwoch Vormittag bei Elke



Faschingstraining Freitag Vormittag bei Elke



...und noch Faschingsradeln am Dienstag bei Elke



Zumbatag in Stuttgart – 4 Stunden mit Ingrid, Flory und Katrin

Neuer Kurs ab 9. März über den Gmünder Sport Spaß:

Vinyasa Power Yoga beruhigt den Geist und öffnet das Herz.

Tag, Uhrzeit Beginn	donnerstags, 20.10 - 21.15 Uhr Kurs 1: Donnerstag, 09. März 2017 Kurs 2: Donnerstag, 19. Oktober 2017
Gebühr	Nichtmitglieder: 65,- € Mitglieder: 53,- € Schüler/Student/Azubi: 48,- €
Dauer Veranstaltungsort	jeweils 8 Abende Gemeindehalle Straßdorf, Jurastraße 9/1, 73529 Schwäbisch Gmünd
Teilnehmer	7 -12
Leitung	 Ingrid Künstler

Anmeldung bei Claudia Wagner 07171/603-4013

Von Null auf Acht in 8 Wochen

für Laufeinsteiger



Inhalt



Motivation durch Gruppenerlebnis. In der Gruppe ist es leichter, den Schweinehund zu überwinden. Wir beginnen mit einem moderaten Einsteigerprogramm. Der Spaß steht an erster Stelle, kein verbissenes Training! Am Ende schafft jede/r 8 km - ob gejoggt, gewalkt oder gemischt. Durch den Erfolg steigern Sie nicht nur ihre Lebensqualität, auch das Selbstwertgefühl peilt nach oben.

Tag, Uhrzeit

freitags, 18.30 bzw. 19.45 Uhr

Beginn

Freitag, 7. April 2017

Dauer

8 Abende

Veranstaltungsort

Treff Hölltal - Musikerheim

Gebühr

Nichtmitglieder: 65,- €

Mitglieder: 52,- €

Schüler/Studenten/Azubi: 49,- €

Teilnehmer

4 - 8

Anmeldung

Elke Peischl, Telefon (0 71 71) 9083069

elke.peischl@petticoat-club.de

Leitung



Elke
Peischl



Gabi
Sabl

Nordic Walking

Einführungskurs



Inhalt

Der Kurs umfasst 8 betreute Stunden und eignet sich für Einsteiger, die mit Sport beginnen wollen, aber auch für Wiedereinsteiger zu Verbesserung der Technik.

Tag, Uhrzeit

dienstags, 18.15 - 19.15 Uhr

Beginn

4. April 2017

Dauer

8 Abende

Veranstaltungsort

Trimm-Dich-Pfad Lorch

Gebühr

Nichtmitglieder: 56,- €

Mitglieder: 45,- €

Schüler/Studenten/Azubi: 42,- €

Teilnehmer

6 - 12

Anmeldung

Elke Peischl, Telefon (0 71 71) 9083069

elke.peischl@petticoat-club.de

Leitung



Uwe
Schmid



Harald
Quicker

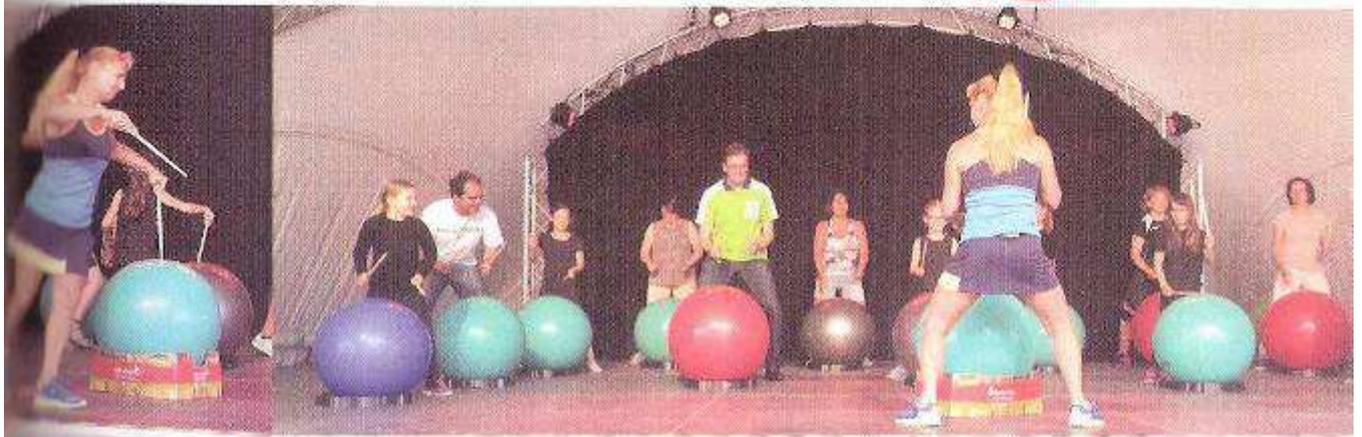


Info und Anmeldung bei Elke Peischl 07171/42053

Diese Kurse laufen bereits – es kann aber noch eingestiegen oder geschnuppert werden:

Drums Alive

NEU

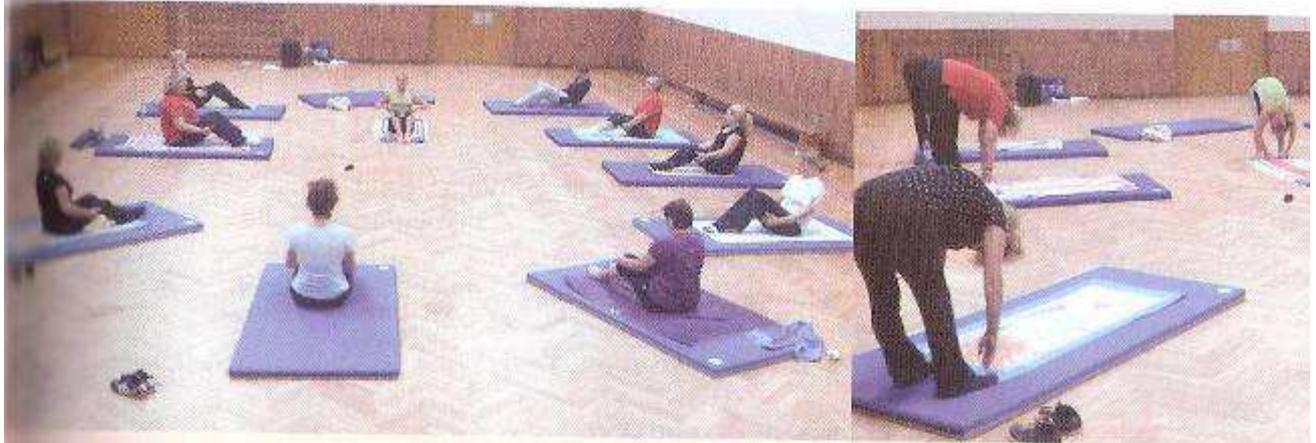


Inhalt	Drums Alive verbindet einfache und dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Es steigert die körperliche und mentale Fitness und baut Stress ab. Ein Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor.
Tag, Uhrzeit, Beginn	donnerstags, 19.45 – 20.45 Uhr Kurs 1: Donnerstag, 19. Januar 2017 Kurs 2: Donnerstag, 04. Mai 2017 Kurs 3: Donnerstag, 14. September 2017
Dauer	Kurs 1 und Kurs 3: 10 Abende Kurs 2: 8 Abende
Veranstaltungsort	BARMER - Bewegungsraum, Oberbettringer Straße 1, 73525 Schwäbisch Gmünd
Gebühr	10 Abende: Nichtmitglieder: 65,- € Mitglieder: 52,- € Schüler/Student/Azubi: 48,- € 8 Abende: Nichtmitglieder: 52,- € Mitglieder: 41,- € Schüler/Student/Azubi: 38,- €
Teilnehmer	6 – 8
Leitung	Anne Alb



Infos bei Anne Alb 07171/44250

Pilates



Inhalt

Pilates Übungen stärken und formen die Muskulatur und steigern die Beweglichkeit. Dadurch werden Rücken- und Haltungprobleme vorgebeugt. Die Atemkontrolle fördert zudem das Körperbewusstsein. Pilates Übungen führen zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

Tag, Uhrzeit Beginn

donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr

Kurs 1: Donnerstag, 19. Januar 2017

Kurs 2: Donnerstag, 04. Mai 2017

Kurs 3: Donnerstag, 14. September 2017

Dauer Gebühr

Kurs 1 und Kurs 3: 10 Abende

Nichtmitglieder: 59,- €

Mitglieder: 47,- €

Schüler/Studenten/Azubi: 36,- €

Dauer Gebühr

Kurs 2: 8 Abende

Nichtmitglieder: 47,- €

Mitglieder: 38,- €

Schüler/Studenten/Azubi: 35,- €

Veranstaltungsort

BARMER - Bewegungsraum

Oberbettringer Straße 1, 73525 Schwäbisch Gmünd

7-10

Teilnehmer

Leitung

Anne Alb



Infos bei Anne Alb 07171/44250

Bewegung statt schonen - Rücken aktiv -



Inhalt Die Stunde wird mit der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems begonnen. Wir schulen die Koordinationsfähigkeit, das Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung. Unter Einbezug diverser Kleingeräte wie Theraband, Pezziball oder Balance-Pads kräftigen wir sämtliche Muskelgruppen. Die Stunde wird mit Stretching und Entspannung abgeschlossen.

Veranstaltungsort Gemeindehalle Straßdorf,
Jurastraße 9/1, 73529 Schwäbisch Gmünd

Gebühr Nichtmitglieder: 59,- €
Mitglieder: 48,- €
Schüler/Student/Azubi: 45,- €

pro Std

Teilnehmer 7 - 15

Anmeldung Elke Peischl, Telefon (0 71 71) 9083069
elke.peischl@petticoat-club.de

Leitung



Elke
Peischl

Dienstag Alfdorf alte Turnhalle 9.45 Uhr

Dienstag Wetzgau Kolomanhalle für Senioren 70+ 13.00 Uhr

Mittwoch Straßdorf Gemeindehalle 9.30 Uhr und 20.00 Uhr

Freitag Straßdorf Gemeindehalle für Senioren 9.00 Uhr und für Mütter mit oder ohne kids 10.00 Uhr

3. Boogie Woogie:



Jahreswechsel 2016/2017

Um das neue Jahr gleich mal tänzerisch zu beginnen, waren einige Boogies bei der Boogie und Swing Party der Tanzschule Harry Hagen in Plochingen. Entspannt, mit guter Laune und vielen tollen "Tanzeinheiten" auf dem Parkett, fing das neue Jahr gleich positiv an.

So kann es weitergehen.....



Jitterbug Bites wieder in Schwäbisch Gmünd

Nach letztjähriger Premiere, gastierte die Boogie- und Swing Band Jitterbug Bites erneut im Kulturcafe A.L.S.O. Am 11.02.2017 war also Abtanzen angesagt. Dieser Möglichkeit folgte fast die gesamte Boogie Abteilung. Da war Party garantiert und die Heizung konnte auch gleich abgestellt werden, denn die Tänzer sorgten für heiße Atmosphäre.

4. Standard-Latein:



Die Barock-Abteilung in Schwäbisch Hall bei der Hallia Venezia – die Generalprobe für die Reise nach Venedig am 24. Februar

Kurse über den Gmünder Sport Spaß:

Historische Tänze



Inhalt

Wir machen einen Streifzug durch die Tänze des 17. und 18. Jahrhunderts. Gassentänze, Kreistänze und Quadrillen sind sehr gesellige Tanzformen, die mit ihren abwechslungsreichen Figuren viel Spaß machen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Tag, Uhrzeit Beginn

freitags, 20.30 - 22.00 Uhr

Kurs 1:

Freitag, 10. Februar 2017

Freitag, 24. Februar 2017

Kurs 2:

Freitag, 06. Oktober 2017

Freitag, 20. Oktober 2017

Dauer

2 Abende

Veranstaltungsort

Rauchbeinturnhalle

Gebühr

Nichtmitglieder: 23.- €

Mitglieder: 19.-€

Schüler/Student/Azubi: 17.-€

Teilnehmer

8 - 20

Leitung



Sabine
Schneider



Dieter
Schneider

Latin-Linedance



Inhalt

Sie möchten sich gerne zu lateinamerikanischen Rhythmen bewegen und haben keinen Tanzpartner? Lernen Sie Cha Cha Cha, Salsa und Rumba im Linedance-Stil kennen. Dabei schulen Sie ganz nebenbei Ihre Koordination und Kondition. Mit netten Leuten zusammen in einer Gruppe kommt dabei der Spaß nicht zu kurz. Die Figurenkombinationen sind für Anfänger geeignet. Alle Tanzschritte können alleine oder in einer Gruppe getanzelt werden.

Tag, Uhrzeit Beginn

freitags, 19.30 - 20.30 Uhr
Kurs 1: Freitag, 10. März 2017
Kurs 2: Freitag, 6. Oktober 2017

Dauer Veranstaltungsort Gebühr

7 Abende
Rauchbeinturnhalle
Nichtmitglieder: 48.- €
Mitglieder: 39.- €
Schüler/Student/Azubi: 36.- €

Teilnehmer

8 - 24

Leitung



Sabine
Schneider



Dieter
Schneider

Tanz mal...

Latein/Standard/Discofox

Inhalt	Lernen Sie die wichtigsten Tänze für ein erfolgreiches Bewegen auf dem Parkett. Zusammen in einer Gruppe mit Gleichgesinnten macht es doppelt Spaß! Im Kurs lernen Sie alle Grundschritte und Basisfiguren der Tänze Cha Cha Cha, Rumba, Jive, langsamer Walzer, Tango und Discofox.
Tag, Uhrzeit Beginn	donnerstags, 20.30 - 21.30 Uhr Kurs 1: Donnerstag, 16. März 2017 Kurs 2: Donnerstag, 12. Oktober 2017
Dauer	6 Abende
Veranstaltungsort	Rauchbeinturnhalle
Gebühr	Nichtmitglieder: 41,- € Mitglieder: 33,- € Schüler/Student/Azubi: 31,- €
Teilnehmer	8 - 24
Leitung	 Sabine Schneider  Dieter Schneider

**Info bei Sabine und Dieter Schneider 07171/68701- Anmeldung unter
07171/603-4013 Claudia Wagner**

E I N L A D U N G

zur ordentlichen Mitgliederversammlung am

Sonntag, 02.04.2017 um 18.00 Uhr

im Schützenhaus Straßdorf (Ortsausgang
Richtung GP rechts).



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. Vorstands-Wahlen:
Vorsitzende, Stellvertreter, Kassenwart, Sportwart Boogie
Woogie und Sportwart Rock'n'Roll
> Vorschläge hierzu sind bis 4 Wochen vor der Wahl
einzureichen
6. Ehrungen (Jubilare für 5, 10 und 20 Jahre
Vereinszugehörigkeit)
7. Sonstiges

02.02.17, Elke Peischl, 1. Vorsitzende

Jubilare 2017:

5 Jahre

SLBa	Haun	Franz	Schwäb. Gmünd	3	12
SLBa	Haun	Isolde	Schwäb. Gmünd	3	12
SLBa	Klompmaker	Angelika	Schwäb. Gmünd	1	12
SLBa	Klompmaker	Günther	Schwäb. Gmünd	1	12
Heu	Krauß	Maja	Heubach	11	12
BW	Krüger	Alexandra	Aalen	7	12
Heu	Maurer	Lisa	Heubach	1	12
SL	Schoch	Nikolaus	Wäschenbeuren	1	12
SL	Wietschorke-Schoch	Ingrid	Wäschenbeuren	1	12
Heu	Wojtovicz	Karla	Heubach	12	12

10 Jahre

BW	Göckeritz	Ute	Lorch	7	07
BW	Herzer	Volker	Schwäb. Gmünd	7	07
T	Holländer	Birgit	Schwäb. Gmünd	1	07
T	Holländer	Uwe	Schwäb. Gmünd	1	07
Sp	Stütz	Maximilian	Mutlangen	1	07

15 Jahre

Spp	Arnet	Robin	Spraitbach	4	02
Strp	Fischer-Bühner	Arne	Schwäb. Gmünd	7	02
Spp	Jäger	Lisa	Durlangen	4	02
BW	König	Claudia	Schwäb. Gmünd	7	02
Sp	König	Laura	Durlangen	12	02
BW	König	Michael	Schwäb. Gmünd	7	02
T	Röhrich	Monika	Schwäb. Gmünd	9	02
V	Wiedmann	Fred	Herlikofen	1	02
T	Wiedmann	Monika	Herlikofen	1	02
Spp	Zieger	Tobias	Durlangen	4	02

SLBa = Standard/Latein- Barock

Heu = Heubach

BW = Boogie Woogie

T = Trainer

V = Vorstand

Sp = Spraitbach

Str = Straßdorf

p = passiv z.B. bei Spp Strp

Vorausschau 2017

März: Standard Latein Kurse Latin-Line und Rokoko

April: Mitgliederversammlung mit Wahlen am 2.4.

Mai: Maiwanderung

Juli: Radausfahrt und Zeitreise ins Rokoko

September: Radausfahrt und Standard-Latein Kurse

Oktober: Start Indoor Cycling, workshop BW

November: Herbstwanderung und 14. Indoor Cycling Marathon

Dezember: Tanzabzeichen, Silvestertanzen