

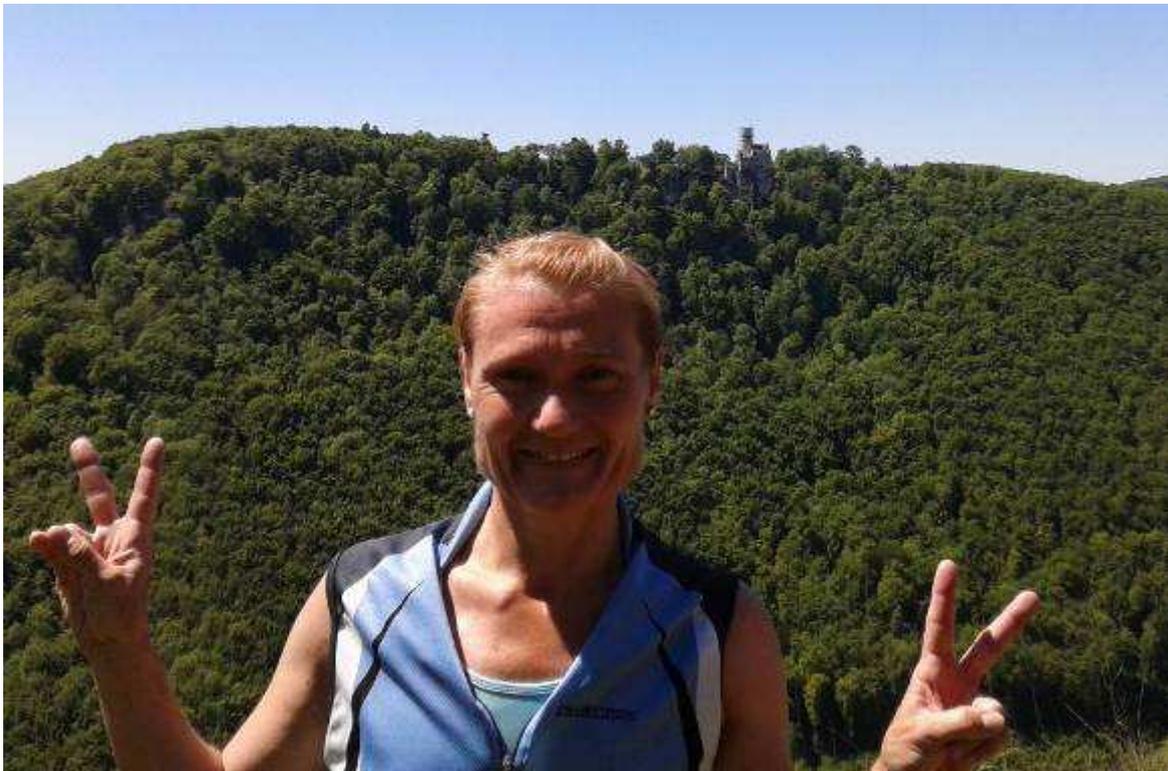


newsletter

Juni 2017

Aktuelle Berichte

1. Boogie Woogie:



3. Lichtenstein Trail-Halbmarathon über 22 Kilometer und 1050 Höhenmeter

Am 25.05.17 fand zum dritten Mal in Folge das "Skyrace", ein Trail-Event der besonderen Art, in Lichtenstein, nahe Reutlingen, statt. Der Halbmarathon führte auf seinen 22 km und 1050 HM über die schönsten Pfade der Schwäbischen Alb. Erste und einzige Verpflegungsstelle befand sich am Schloss Lichtenstein. Ebene Streckenabschnitte waren absolute Rarität. Man muss also nicht in die Alpen reisen, um ein Trail-Runner zu sein und "krass" auf und ab zu rennen.

Nach 2:59:07 Std., laufender und mal nicht tanzenderweise, erreichte Moni Wiedmann glücklich und mehr als zufrieden das Ziel. Eine erste Standortbestimmung für das nächste Ziel im September war geschafft.

2. Fitness und Gesundheit:



Der RRC Petticoat hat es wieder einmal geschafft, zwei Zertifizierungen für Kursangebote zu erhalten. Die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) setzt die Ausbildung zum Trainer B voraus und fordert dann eine Konzeptschulung für standardisierte Kursprogramme.

Elke Peischl, Trainerin für Gesundheitssport, hatte über den STB und DTB die Schulungen absolviert und zwei Zertifikate erhalten. Zum einen "Cardio-Aktiv", ein präventives Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt sowie "Walking und mehr", Schritt für Schritt zur Fitness. Die Kurse werden über den Gmünder Sport Spaß angeboten und von den Krankenkassen bezuschusst. Informationen und Anmeldungen dieser Kurse direkt per Email unter elke.peischl@petticoat-club.de



Laufteam Elke beim Wings for Life World Run in München

Der Wings for Life World Run ist ein Wohltätigkeitsrennen und findet jährlich an einem Tag an verschiedenen Event Locations auf der ganzen Welt statt. Der Startschuss fällt überall zur exakt gleichen Uhrzeit, um 11:00 UTC – also 13.00 Ortszeit in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Egal ob es an deiner Event Location Tag oder Nacht ist, die Sonne scheint oder es regnet – du startest gemeinsam mit der ganzen Welt in ein großartiges Erlebnis! Wie lange und wie weit du laufen möchtest, entscheidest du ganz alleine. Eine fixe Distanz wie bei einem Marathon gibt es nämlich nicht. Stattdessen laufen alle Teilnehmer vor dem sogenannten **Catcher Car** – der beweglichen Ziellinie – davon. Dieses startet eine halbe Stunde nach den Läufern und erhöht in festgelegten Intervallen seine Geschwindigkeit.

Gabi Sobl und Thomas Melchert vom Laufteam Elke waren dieses Jahr unter 10.060 Teilnehmern am Start. Gabi musste ihr Tempo reduzieren, da sie eine Grippe hinter sich hatte. Doch das Feeling dieses einzigartigen Lafevents hatte sie 17,5 km weit getragen, so dass sie am Ende übergücklich war. Thomas hatte noch eine Rechnung vom Vorjahr offen. Eine Magen-Darm Geschichte zwang ihn zum Aussteigen, so wollte er dieses Jahr einfach mal entspannt drauf loslaufen. Bei 30 km hatte ihn das Catcher Car eingeholt und er war überaus zufrieden mit dem Resultat. Im nächsten Jahr versprechen weitere Läufer und Läuferinnen vom Laufteam Elke, dieses Event durch ihre Teilnahme zu unterstützen, denn der Betrag fließt zu 100% an die Forschungsprojekte zur Heilung von Querschnittslähmung.



Fladenlauf in Bargau – am 20.5.17

10.4 km mit 3x den Berg hoch....also kurz und knackig....

Unter den 10 gestarteten Frauen kam Elke als 5. in 1.01.04 Std. ins Ziel geflitzt – Claudia (Rock'n'Roll Freundin von Elke aus Stuttgart) lief zusammen mit Harald in 1.06.58 Std. Also ein ganz heimeliger Lauf mit nur 61 Starter/innen, der nur 8 Euro Startgeld kostete und im Ziel gabs noch einen halben Fladen geschenkt – im Wert von 4 Euro....



Elke und Gabi bei der Kuchener-Radausfahrt am Vatertag mit 85 km und ca. 1000 Hm



Stockholm Marathon - Erfolg für Rainer Schramel

Anfang Juni fand der beliebte Stockholm-Marathon im wunderschönen Schweden statt. Beliebt deshalb, weil die Temperaturen für ein Laufevent ideal sind. Rainer Schramel von Laufteam Elke machte sich ganz alleine auf den Weg, sich monatelang auf diesen Marathon vorzubereiten. Ein ausgefeilter Trainingsplan und motivierende Laufkollegen für die längeren Trainingseinheiten ließen in ihm den Wunsch aufkommen, unter 5 Stunden zu finishen. "In der Ruhe liegt die Kraft" gab ihm Coach Elke Peischl noch mit auf den Weg und spielte damit auf die meist zu schnelle Zeit am Anfang hin. Mit diese Worten, und getragen von dem Flair des Stockholmer Stadions beim Zieleinlauf, konnte der **Lorcher Autohausbesitzer Rainer Schramel** seine Traumzeit von 4:44.59 Stunden erreichen.



Birenbacher Bergelestour

wie jedes Jahr ist das Lauf- (und Rad-) Team Elke in Birenbach bei der Bergelestour am Start.

Die Frühaufsteher Wolfram Hänle und Michaela Rieger hatten sich an eine 132 km Strecke gewählt, die zudem 2000 Höhenmeter in sich hatte. Gemütlich um halb 8 starteten dann Gabi Sobl, Rainer Schramel und Rolf Barth auf der kleinen 92 km Strecke mit 1400 Höhenmetern und hatten bei idealem Wetter einen tollen Tag. Eigentlich ist die Bergeles Tour immer der letzte Test vor dem Alb Extrem, aber dieses Jahr fehlte es allen an den Trainingseinheiten und somit verzichteten sie diesmal auf eine Teilnahme.



**Fit Dance - neuer Kurs – für alle Altersklassen:
Mittwochs um 18.00 Uhr in der Schwerzerhalle**

3. Standard – Latein:



Die verschobene Maiwanderung der Dance & Friends: am 7. Mai wurde der Hexensattel erklommen und hatte eine tollen Ausblick über das Filstal und zum Wasserberg



Am 28. Mai die Haus- und Gartenausstellung auf Schloß Hohenstadt mit unseren „Les Cotillons
Anzuschauen auf youtube unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=44pbp2zwWR0>

4. Rock'n'Roll:



Die Tanzmäuse aus Straßdorf mit den Hot Socks aus Lindach und Jumping Kids aus Heubach beim 50er Umzug – immer wieder kamen sie zum Tanzeinsatz, wenn der Zug zum stocken kam. Trainerin Marianna war dabei und meinte: „die fallen maushee ins Bett heute Abend“

Vorausschau 2017

16. Juli Auftritt aller Rock'n'Roll kids im Himmelgarten Wetzgau
Juli: Radausfahrt und Zeitreise ins Rokoko

Kinderferienprogramm in der Straßdorfer Gemeindehalle

Am 25.8.17 ab 14 Uhr für dir 4-6 jährigen, ab 15 Uhr für die 6-12 jährigen

Trainerin Marianna Jahn – Anmeldung im Bezirksamt unter 07171/41016

Wie immer kostenlos

Kinderferienprogramm – Alfdorf - 2017

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

Was: Rock`n`Roll-Tanz für Kinder und Jugendliche
Grundelemente des Rock`n`Roll-Tanzsports,
leichte Tanzfiguren und kindgerechte
Akrobatikelemente

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)

Sonstiges: Bitte bringt Turnschuhe und bequeme Sportkleider mit; Anmeldung
ist paarweise erwünscht, ihr könnt euch aber auch einzeln
anmelden.

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

Unkosten: Keine



September: Radausfahrt und Standard-Latein Kurse

Oktober: Start Indoor Cycling, workshop BW

11. November: 14. Indoor Cycling Marathon

18. November: Tanzabzeichen DTSA und RR

Dezember: Silvestertanzen