

## **Breitensport      Seniorenturnen 2010**

Montag 20:15 Uhr bis 21:45 Uhr im Gymnastikraum der Turnhalle.

Bei unseren Übungsstunden treffen sich regelmäßig 8-12 Teilnehmer.

Die Übungsstunden gestalten wir mit Gymnastik und leichten Ballspielen.

Alle 4 Wochen am Mittwoch um 20:00 Uhr treffen wir uns zu einem Kegelabend im Pilsstüble.

Zu Beginn des neuen Jahres feiern wir unseren Jahresabschluss bei Antonio.

Aktivitäten außerhalb der Turnstunde sind kleine Fahrradtouren oder eine Wanderung.

Wer Interesse hat mit rüstigen Senioren an einer Turnstunde teilzunehmen, ist recht herzlich eingeladen.

Ein herzliches Dankeschön gilt meinem Vertreter Sepp Herbst.

Für das Jahr 2011 wünsche ich allen ein gesundes ,vor allem aber ein Verletzungsfreies Jahr.

## **Breitensport Lauffreff 2010**

Laufzeiten für Jogging, Nordic Walking:

Winter: Montag 9:00 Uhr Nordic Walking für Senioren/innen  
Mi u.Sa.15:00 Uhr Jogging und Nordic Walking

Sommer: Montag 9:00 Uhr Nordic Walking für Senioren/innen  
Mi u.Sa.18:00 Uhr Jogging und Nordic Walking

Treffpunkt: Parkplatz Turnerheim

Im vergangenen Jahr waren 1600 Jogger und Nordic Walker unterwegs um ihre Fitness zu erhalten, gemäß unseren Motto "Lauf mit bleib fit".

Run up: Am Sonntag den 25.April 2010 eröffneten Jogger, Walker, Nordic Walker und Radfahrer die Freiluftsaison. Die Strecken sind sowohl für Anfänger wie auch für Geübte geeignet.

Der Start ist auch dieses Jahr wie üblich um 10:00 Uhr.

Stammtisch: Alle 4 Wochen Mittwochs ist Treffpunkt bei Antonio um 20:00 Uhr.

Erörterung und Festlegung der Aktivitäten für das laufende Jahr.

Bergausfahrt: Die Wochenendausfahrt nach Füssen vom 18.6 - 20.6.2010 war durch eine Kaltfront gekennzeichnet. Leider war auch in diesem Jahr der Wettergott nicht holt, denn es regnete und schneite 3 Tage durchgehend am Stück, deshalb blieb und nichts anderes übrig , als das Schloss Hohenschwangau zu besichtigen.

Jahresfeier: Jogger, Walker und Nordic Walker feierten wir am 27.11.2010 mit 39 Personen bei Antonio im Vereinsheim unsere Jahreabschlussfeier.

Frühjahrs-Halbmarathon der Jogger und Nordic Walker war am 11.4.2010. Um 10:00 Uhr starteten wir unsere Tour zum Deutschen Haus über Weilheim. Nach einer Stärkung im Deutschen Haus machten wir uns wieder auf den Rückweg nach Bissingen.



Tecklauf: Zum traditionellen Jahresabschlusslauf der Jogger und Nordic Walker auf die Teck am 26.12.2009 kamen 30 Personen. Auf diesem Wege ein herzliches Dankeschön an alle, die Verpflegung auf die Teck mitgebracht haben.

Silvesterlauf: Beim Kirchheimer Silvesterlauf nahmen auch dieses Jahr 3 Läufer vom Lauftreff teil.

Wer zu uns kommen möchte wird herzlich aufgenommen.  
Für das kommende Jahr wünsche ich allen ein Gesundes vor allem aber ein Verletzungsfreies Jahr.

Herbert Drechsel