

Jahresbericht 2011 • Frauengymnastik -- Fit ab 40

Fit durch Gymnastik für Frauen--Mittwochs ab 20:30 -- Mit ÜL Ilse Schubert

Derzeit ist die Gymnastikstunde gut besucht, regelmäßig nehmen 18-23 Frauen teil. Es gibt von „A“ wie Aerobic bis „Z“ wie Zirkeltraining ein breites Bewegungsangebot so dass in der sehr abwechslungsreichen Stunde bestimmt für jeden etwas dabei ist. Fitness bringt Kraft und Energie, hält uns beweglich und jung. Nach einem kurzen Warm up folgt ein 20 minütiges Herz- Kreislauftraining zur Verbesserung der Ausdauer und Kondition. Mit gezielten Übungen werden die Muskeln gekräftigt und gedehnt. Dabei kommen verschiedene Kleingeräte wie Bälle, Hanteln oder Seile zum Einsatz. Verschiedene Spiele, Ballspiele und einige Tänze sowie Gedächtnistraining und Entspannung mit Massagen runden die Stunde ab.

Mit viel Bewegung tun wir unserem Körper und unserer Seele etwas Gutes.

## Faul war gestern! Bewegung ist heute!

### Sonstige Aktivitäten 2011

- Im Januar fuhren 12 von uns zum Frauenfrühstück des STB nach Schanbach, dort zeigte uns Herr Wolf humorvoll und viel Spass Schwäbische Tipps um fit zu bleiben.
- Eine Woche später wurden alle von Suse und Margot zur großen 120-Jahrfeier in die Linde eingeladen. Die Jubilare bekamen nützliche kleine Geschenke, darunter war eine praktische Putzlumpenunterhose.
- Im März wanderten wir nach Neidlingen zur Schnapsbrennerei Braun. Mit 31 Personen konnten wir den schön geschmückten Garagenraum voll besetzen. Nach gutem Vesper wurden ca. 15 versch. Schnäpse u. Liköre getestet. Ilse lies dazu auf ihrem Akkordeon die Tasten tanzen u. wurde von Marga u. Hermann auf urigen Instrumenten begleitet. Fröhlich wurde gesungen u. gelacht bis uns der Bus wieder nach Hause gebracht.
- Ende März feierte Lotte Dreher ihren 80. in der Turnhalle und wir wurden alle mit ihren guten Flachswickeln und Sekt verwöhnt. Dafür bekam sie von Ilse ein schönes Bild mit Ihrem Tennistrainer.
- Im Juni war wieder Vereinsschießen angesagt, unsere 4 Besten Brigitte, Gudrun, Heidrun und Werner holten wie erwartet wieder den 1. Platz. Herzlichen Glückwunsch!
- Trotz Regen u. kaltem Wetter gingen 8 Frauen auf den Neuffen zur Country Night. Im Zelt war viel Platz, aber alle Musiker waren da und wir konnten gut tanzen.
- An einem schönen lauen Sommerabend wurden wir zu Maria in den Garten eingeladen. Bei coolen Drinks und guten Snacks wurde heiß diskutiert ob mit Zug oder Autofahrt zum Ausflug. Wir haben schließlich eine gute Entscheidung getroffen.
- Im August Jahresausflug – Mit dem Zug nach Oberstdorf zum Wandern. Wer mit dabei war erlebte 3 wunderschöne Tage.(Bericht kam schon im Blättle)
- Herbstwanderung von Bissingen nach Erkenbrechtsweiler in den Mostbesen. Im Wohnzimmer reservierten wir einen Tisch. Nach Sauerkraut und Schlachtplatte wurden einige Liter Most getrunken. Nebenan die Feuerwehr aus Hochwang war begeistert von Ilse die mit einem kleinen Akkordeon für riesige Stimmung sorgte.
- Ende November großer Auftritt bei der Gymshow 150 Jahre VFL in Kirchheim. Zusammen mit 8 Vereinen zeigten wir ein buntes Bild des Breitensports. Wir aus Bissingen konnten uns im Teckbote wieder finden. Die Hauptproben haben sich gelohnt und es hat viel Spass gemacht.
- Große Geburtstagsfeier von Ilse. Um alles zu beschreiben geht jetzt der Platz aus. Es gibt eine CD mit vielen Bildern die wir dann mal anschauen. Meiner Gruppe nochmals vielen Dank für die vielen Glückwünsche und Überraschungen.  
! Es war einfach toll !

Jahresbericht 2011 • Frauengymnastik -- Fit ab 40

Bildernachlese Mittwochsfrauen 2011



Beim „Wintergrillen“



Ausflug nach Oberstdorf



Ilse feierte mit der Gruppe ihren runden Geburtstag



Großer Auftritt bei 150. Jahresfeier VFL Kirchheim