



Turnen

Andreas Rolke
Tel. 06229-2000



Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit für Senioren ab 70

Rüstig statt rostig !!

Unter diesem Motto bietet der Turnerbund 04 ab Oktober allen interessierten

Frauen und Männern ab 70 Jahren

an, sich durch Bewegung fit zu halten. Die Übungsstunde wird wöchentlich stattfinden. Durch eine regelmäßige Beweglichkeitsschulung kann der Rückgang der Beweglichkeit nicht nur verzögert, sondern auch aufgehalten werden.

Übungsleiterin Annemarie Bruder wird versuchen mit Spaß und Freude dies zu vermitteln.

Wann? **immer Mittwochs**
 10 – 11 Uhr

Wo? **Martin-Luther-Haus, Kirchenstr.28 – großer Saal**
Bitte bequeme Kleidung anziehen und möglichst Turnschuhe mitbringen. **Noch Fragen ?** dann einfach Tel. 471 anrufen

Annemarie Bruder

*Dass es mit der Gesundheit bergab geht,
merkt man erst, wenn man bergauf geht !!*

Montagsdamen von der Sonne verwöhnt

Traumwetter erwischten die 22 Montagsdamen bei ihrem vier-tägigen Ausflug nach Kandersteg in der Schweiz. Alle waren pünktlich und voller Erwartungen, als die Fahrt in Neckarsteinach losging.



Über Mannheim, Basel und Spiez am Thuner See, erreichten wir nach abwechslungsreicher Fahrt, und dank Annemie mit einer kleinen Stärkung versehen, schon am frühen Nachmittag Kandersteg. Nach Ankunft in unserem Hotel wurden wir herzlich von den Hoteleigentümern begrüßt und nach Bezug der Zimmer machten wir eine erste Erkundungstour durch das 1200m hoch gelegene Alpendorf am Eingang zum Lötschbergtunnel.

Am nächsten Tag brachte uns die Seilbahn knapp 500m höher und von da starteten wir unsere Tour. Ziel war der wunderschön gelegene Öschinensee, eingerahmt von über 3500m hohen Bergen, wie Blüemlisalp und Doldenhorn. Je nach Kondition führte der Weg immer mit herrlichem Blick mal höher und weiter oder auch nur ein Teilstück zu unserm Ziel. Nach ausgiebiger Pause und „Cafe Blümlisalp“ kehrten wir zu Fuß oder mit der Bahn wieder zurück, um uns teilweise im Hotelschwimmbad vor dem Abendessen wieder zu erholen.

Auch der Sonntag war ein Traumtag und hier war unser Ziel die andere Seite von Kandersteg.

Zunächst mit dem Bus, dann mit der Seilbahn erreichten wir Sunnbüel (1934m). Auf einem wunderschönen Wanderweg erreichten wir das Berghotel Schwarzenbach (2060m) und nach einer weiteren Stunde gelangten wir zum herrlich gelegenen Daubensee (2206m). Das reichte aber noch nicht allen Damen, sie mussten noch hoch zum Gemmipass (2314m), konnten dann aber die herrliche Aussicht auf die Walliser 4000er Berge genießen. Auf einem etwas anderen Weg kehrten wir zurück zur Bahn. Dort machten sich dann doch die ersten Wolken breit und es wurde empfindlich kühl. Der letzte Abend verlief gemütlich, alle waren müde, bis ein junger Mann uns mit seinem furiosen Klavierspiel aufrüttelte.

Der letzte Morgen nahte, wir machten noch kleine Einkäufe im Dorf und nahmen noch eine Stärkung vor der Heimfahrt zu uns. So wie die Hinfahrt verlief auch die Heimfahrt mit dem Zug reibungslos und wir kamen alle wohlbehalten und mit neuen Eindrücken am Abend wieder in Neckarsteinach an.

A. Bruder



Eltern-Kind- und Kleinkinderturnen

Alle Kinder von 1 bis 3 Jahren mit ihren Muttis / Papis ... treffen sich montags oder mittwochs von 10 – 11 Uhr in der Stangenberghalle in Neckarsteinach und erobern das Reich der Bälle, die Wasserwelt, die Baustelle und vieles mehr. Wir freuen uns darauf Euch wiederzusehen. Seid ihr noch nicht dabei aber neugierig geworden?! Dann seid ihr herzlich willkommen und könnt jederzeit montags oder mittwochs zum Schnuppern vorbeischaun.

Linda, Anne und Barbara



Seit dem Sommer habe ich das Turnen der Kleinkinder im Alter von 2 bis 5 Jahren übernommen, da Daniela eine kleine Mamapause einlegt. Das Turnen ist jetzt auch für jüngere Kinder, also auch für Zweijährige, die schon im Kindergarten sind. Und Mamas/Papas dürfen auch mitmachen. Die „Großen“ können später dann die Eltern nach Hause schicken und alleine mitturnen. So erleben wir freitags von 16 – 17 Uhr in der Stangenberghalle spannende Abenteuer als Feuerwehrmänner, Regentropfen und vieles mehr. Ich freue mich auf viele turnbegeisterte Kinder und Eltern.

Barbara Breisch