



Turnen

Andreas Rolke
Tel. 06229-2000



Deutsches Turnfest in der Metropolregion

Vom 18. bis 25. Mai 2013 kommt in der Metropolregion Rhein-Neckar niemand an uns vorbei! Denn dann heißt es rund um die Hauptzentren Mannheim, Ludwigshafen und Heidelberg "Leben in Bewegung". Rund 80.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in 20 Sportarten, mehrere Zehntausend Besucher und nicht zuletzt 10.000 Volunteers können sich auf täglich bis zu 60 Veranstaltungen freuen.

Du willst nicht immer nur zuschauen, sondern dieses einmalige Event in der Region hautnah erleben und aktiv mitgestalten? Du brennst darauf, die Begeisterung der Masse zu spüren und deine Begeisterung weiterzugeben?

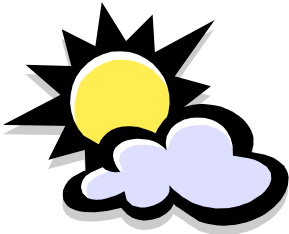
Dann nutze Deine Chance und bewerbe Dich als Volunteer für das Internatio-nale Deutsche Turnfest 2013 in der Metropolregion Rhein-Neckar!

<http://www.dtb-online.de>



**Internationales
Deutsches Turnfest**
18.-25. Mai 2013
Metropolregion
Rhein-Neckar

Trainingsabschluss vor den Sommerferien



Der etwas andere Triathlon im Schwarzwald

Über das verlängerte Wochenende machten sich Anfang Oktober 10 KRAFIT'ler auf in den Schwarzwald. Als erste Disziplin stand am Samstagnachmittag das Erklimmen des Feldbergs auf dem Programm. Dank dem herrlich warmen und sonnigen Herbstwetter konnte, bei knapp zwanzig Grad Außentemperatur, auf Schneeschuhe verzichtet werden und wir konnten den „Indian Summer“ im Schwarzwald in vollen Zügen genießen. Anschließend bezogen wir im renovierten Hotel Bartlehof in Schluchsee-Schönenbach unsere Zimmer. Am nächsten Morgen stand die nächste Disziplin auf dem Programm. Eine 3-stündige Fahrradtour rund um den Schluchsee, anschließender Bergetappe zum Titisee, Umrundung des Titisees und wieder zurück an den Ausgangspunkt am Schluchsee. Dank E-Bikes konnten wir unser konstant hohes Tempo auch an den Bergetappen halten. Um den Triathlon zu vervollständigen ging es danach in das Badeparadies Schwarzwald in Titisee-Neustadt, wo sich der ein oder andere nach der Anstrengung des Tages einen Cocktail an der Poolbar genehmigte. Am Montagmorgen fuhren wir nach Todtnau zum Hasenhorncoaster. Mit der Seilbahn bis hoch oben auf den Berg und dann mit der 2,9 Kilometer langen Sommerrodelbahn wieder ins Tal – die ersten auch ohne die Bremsen zu nutzen....

Unsere Tour schlossen wir montags, dem wärmsten der drei Tage, mit einer Wanderung zu einem Wasserfall bei Todtnau und anschließend einem leckeren Stück Schwarzwälder-Kirschtorte ab.



Felix Zellner

Seit einem Jahr ist sie nun aktiv - die Gruppe der Älteren.

Jeden Mittwoch um 10 Uhr treffen sich viele Frauen und ein Mann (!) im Martin-Luther-Haus, um sich durch Bewegung fit zu halten. Bewegung tut gut. Sie hilft Gesundheit zu erhalten und Krankheit zu verhindern – in jeder Lebensphase.

Mit zunehmendem Alter bewegen sich die Menschen oft zu wenig. Die Kräfte lassen nach und es fällt immer schwerer, alltägliche Verrichtungen wie Einkaufen, Gartenarbeit, Putzen etc. zu erledigen. Dabei können schon einfache Übungen und vermehrte Alltagsbewegung dazu beitragen, mehr Sicherheit und damit mehr Lebensqualität zu erlangen.



Übungsleiterin Annemarie Bruder bemüht sich durch Einsatz von Musik und Handgeräten die Stunde abwechslungsreich zu gestalten.

Annemarie Bruder