



Abteilung Fit & Aktiv - Jahresbericht 2023/24

Unser Motto: Fit bleiben oder werden und ganzjährig gemeinsam aktiv

Im August 2023 fand unser jährliches Sommerfest statt, das beinahe dem regnerischen Wetter zum Opfer gefallen wäre. Zum Glück hat unser Michael das Fest kurzfristig in seiner Maschinenhalle stattfinden lassen. Besten Dank dafür. Nach intensivem WhatsApp-Austausch konnten alle pünktlich die Örtlichkeit finden. Bei leckeren Salaten, verschiedenem Grillgut, entsprechenden Getränken und guter Musik war die Stimmung sehr ausgelassen. Warten wir ab, was dieses Jahr passiert.

In den Sommerferien haben wir, bei schönem Wetter, unser herrliches Strohgäu erkundet und unsere Fitness weiter ausgebaut. Ob Pedelec oder Bio-Bike, alle hatten Spaß daran.

Das Jahr 2024 begann mit unserer traditionellen Winterwanderung am 6. Januar, die uns dieses Mal zum Grillplatz nach Heimerdingen führte. Natürlich durfte der Glühwein nicht fehlen, der am offenen Feuer auf ideale Temperatur erwärmt wurde.

Dieses Jahr haben wir wieder am Volleyballturnier in Illingen teilgenommen. Wir haben gemeinsam mit dem Skiclub eine Mannschaft gebildet. Neben viel Spaß konnte eine beachtlich gute Platzierung erreicht werden: Platz 6 von 12 Mannschaften.

Das Highlight der Woche findet donnerstags ab 20:00 Uhr statt. Da versteht es unser Trainer Matthias hervorragend, den Zivilisationskrankheiten entgegenzuwirken. Unser Konzept lautet: R-B-B-P. Das steht für Rücken, Bauch, Beine, Po. Nach diesem einstündigen Genuss spielen wir in der Regel Volleyball. So erhalten wir unsere Fitness und Beweglichkeit.

Lust auf Fit & Aktiv? Wer bei uns mitmachen möchte, ist herzlich willkommen.

*Dieter Landwehr
Thomas Fortenbacher*

