



Liebe Mitglieder,

hier sind die neuen Informationen.

## Info-Brief 1/2018

>>>>>> **Ab 26.03.2018 stellen wir wieder auf Sommerzeit um.** <<<<<<<<<<

Wochentag	Uhrzeit	Laufart	Treffpunkt
Montag	18:00 Uhr	Walking	Waldparkplatz
Dienstag	9:00 Uhr	Walking	Waldparkplatz
Donnerstag	9:00 Uhr	Walking	Waldparkplatz
Donnerstag	18:00 Uhr	Walking	Waldparkplatz

**An folgenden Terminen findet keine Gymnastik statt:**

- **Dienstags: 03.04., 22.05. und am 29.05.2018**
- **Freitags: 06.04., 25.05. und am 01.06.2018**

**Am 29.03.2018 findet kein Walking statt.**

## Fit in den Frühling

Während die Natur zum Frühlingsanfang neu erwacht, geschieht bei vielen Menschen häufig erst mal das Gegenteil: Die Frühjahrsmüdigkeit bahnt sich ihren Weg. Um diese erst gar nicht aufkommen zu lassen lädt unsere Übungsleiterin **Melanie Klotz** alle Neu- und Wiedereinsteiger herzlich dazu ein, gemeinsam in der **Freitags-Gruppe von 18:00 – 19:00 Uhr im Feuerwehrhaus Niefern** durchzustarten. Das Hauptaugenmerk der Gruppe liegt in der Präventionsgymnastik. Ziel ist es, im Laufe der Übungsstunden die Mobilität, die Konzentration, die Koordination und auch die Kräftigung der Teilnehmer zu verbessern bzw. zu steigern. Schnupperstunden sind jederzeit möglich!

**Für Eure Terminplanung: Jahresausflug 01.09.2018**  
**Lauf für das Leben 14.07.2018**



## **Herzliche Einladung zur Frühjahrswanderung am 21.04.2018**

Die diesjährige Frühjahrswanderung führt uns am 21.04.2018 durch das wildromantische Monbachtal, das etwa drei Kilometer außerhalb der Bäderstadt Bad Liebenzell liegt.

Wir werden ungefähr 9.7 km mit 250 hm in ca. 3:30 Stunden wandern. An der Rolf Hammann Hütte im Monbachtal gibt es einen Sektumtrunk.

Um 16:30 Uhr werden wir im Sportheim Hase beim Polarion (3.5 km vor Bad Liebenzell) einkehren. Die Rückfahrt ist gegen 19:00 Uhr geplant.

Wir wollen wieder Fahrgemeinschaften bilden und treffen uns um 11:30 Uhr beim Parkplatz vor dem Ameliussaal. Von hier aus fahren wir zur Eissporthalle Polarion und treffen uns dort um 12:30 Uhr auf dem Parkplatz. Wer direkt dorthin fährt sollte uns bitte Bescheid geben.

Wichtig sind gute Schuhe, etwas zum Trinken und evtl. ein kleines Vesper.

**Bitte bei Anmeldung 2,50 € bezahlen und den Essenswunsch angeben.**

**Anmeldeschluß für die Frühjahrswanderung ist am 09.04.2018**

---

### **Anmeldung für die Wanderung am 21.04.2018**

Name: ..... Personenzahl: ..... Nr. Essen:.....

**Ich nehme an der Wanderung auf eigene Gefahr teil.**

---

## **Speisekarte 21.04.2018**

<b>Nr</b>	<b>Gericht</b>	<b>Preis</b>
1	Kartoffel - oder Leberknödelsuppe	3,90
2	Zwiebelrostbraten mit hausgemachten Spätzle & Salat	17,90
3	Rumpsteak mit hausgemachter Kräuterbutter, Pommes & Salat	17,90
4	Zwiebelrostbraten mit Brot	12,90
5	hausgemachte Maultaschen mit geschmälzten Zwiebeln & Kartoffelsalat	8,50
6	Schnitzel mit Pommes & Salat	10,90
7	Cheeseburger mit Pommes	10,00
8	Wurstsalat mit Brot	6,90
9	gebratener Fleischkäse mit Röstzwiebeln, dazu Spiegelei & Brot	9,90

### **\*Für eine vegetarische Alternative bitte direkt anfragen**



**FIT und FUN**  
Niefern e.V.

FIT und FUN e.V. Taschenweg 18 75223 Niefern-Öschelbronn

## **Wer hat mal Lust eine Marathonwanderung zu machen?**

Am 28.04.2018 findet eine Marathonwanderung vom Bezirk Schwarzwaldpforte statt.

„ **Wo die Enz nach ihrem badischen Intermezzo wieder schwäbischen Boden betritt.**“

Wir begleiten die Enz auf dem linken Höhenzug bis zu den Enzschlingen bei Mühlhausen und Rosswag. Anschließend kommen wir über die Eppinger Linie und den Nordrandweg auf der rechten Flussseite wieder nach Niefern zurück.

Treffpunkt: 8:15 Uhr Bahnhof Niefern

Wegstrecke: 40 Kilometer

Gehzeit: 8,5 Stunden Hm700

Wanderführer: C. u A. Oelke Tel.: 07231-788115

### **In eigener Sache:**

Für die vielen Glückwünsche und Geschenke zu meinem Geburtstag möchte ich mich hiermit nochmals ganz herzlich bei allen bedanken.

Liebe Grüße

**Martina**