



Liebe Mitglieder,

hier sind die neuen Informationen.

Info-Brief 1/2019

>>>>>> Ab 25.03.2019 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 und Pilates statt:

- Dienstags: 23.04., 11.06. und am 18.06.2019
- Freitags: 31.05. und am 21.06.2019
- Donnerstag: 18.04.2019 findet kein Walking statt.

Für Eure Terminplanung: 30.06.2019 Wanderung nach Wiernsheim zum OGV
06.07.2019 Jahresausflug

Nähere Infos dazu bekommt ihr im nächsten Brief.

Fit in den Frühling

Wir alle kennen das Phänomen: Sobald der Winter zu Ende geht, die ersten Sonnenstrahlen unsere Nase kitzeln und der Frühling langsam zum Leben erwacht, geschieht bei uns genau das Gegenteil. Man spricht dabei im Allgemeinen von Frühjahrsmüdigkeit. 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 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!



FIT und FUN
Niefern e.V.

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

Frühjahreswanderung am 27.04.2019

Die diesjährige Frühjahreswanderung führt uns durch das Schutzgebiet Essigberg und den Naturpark Kesselberg, wo wir durch das Kettelsbachtal wandern.

Wir starten so gegen 13:15 Uhr im Schutzgebiet Essigberg Im Alten Loh wo unsere Wanderung fließend in den Naturpark Kesselberg übergeht. Nun geht es ein kurzes Stück bergab in das Kettelsbachtal wo wir links in einen Forstweg gehen wo auch rechter Hand die Rixquelle sprudelt. Am Ende des Forstweg erreichen wir auch schon den Pavillon am Steinbruch Rixwald. Am Pavillon gibt es unseren altbekannten Sektempfang mit wunderbarer Aussicht bis zum Windpark Straubenhardt. Nun geht es 1km auf den Sixt Weg Richtung Ellmendingen, wo wir an der zweiten Gabelung nicht links der Verleitung zur Grenzsägemühle folgen, sondern rechter Hand Richtung Kesselberg auf den Kettelsbachweg wandern. Unten im Tal angekommen fließt links der Kettelsbach der uns ein ganzes Stück begleitet. Wir wandern nun durch das Naturschutzgebiet zurück zum Alten Loh.

Start der Wanderung ist der Parkplatz Im Alten Loh in Dietlingen bei den Sportanlagen.

Navi Adresse; Gaststätte Hühnerwäldle 75210 Keltern. Dietlingen Alte Loh 9
Wir werden ca. 8.0 km mit 150 hm in ca. 3:00 Stunden wandern.

So um 16:30 Uhr werden wir im Hühnerwäldle im Alte Loh einkehren.

Für uns gibt es eine kleine Karte wo für jeden etwas dabei sein wird, Vorbestellung nicht erforderlich. Als Spezialität gibt es Hähnchen in verschiedenen Variationen.

Treffpunkt für Fahrgemeinschaften mit privatem PKW, um 12:30 Uhr am Parkplatz Ameliussaal.

17 km Weg und Fahrzeit so 30 bis 40 Minuten.

Bitte bei Anmeldung 2,50 € bezahlen .

Anmeldeschluß für die Frühjahrswanderung ist am 19.04.2019

Anmeldung für die Frühjahrswanderung am 27.04.2019

Name: Personenzahl:

Ich nehme an der Wanderung auf eigene Gefahr teil.