

## Freizeitsport

### **Tischtennis**

Di 19.30–21.30 große Oststadt-Turnhalle

### **Badminton**

Fr 18.00–20.00 Temp. Sporthalle b. Stadion

### **Crossminton**

Mi 18.00–20:00 Temp. Sporthalle b. Stadion

## Fitnesskurse

### **Energy Dance®**

Raus aus dem Kopf und rein in den Körper  
Do 10.00–11.00 Gymnastikraum Mazmann

### **FAYO Faszienyoga®**

Di 19.00–20.00 Gymnastikraum Mazmann

(Anmeldung erforderlich bei Jutta Geiger-Wenzler – 0172/6111 644)

### **Fitness-Mix**

Step, Balance, Walking uvm.  
Do 19.00–20.00 Römerstr. 35, Lautlingen

## Fit im besten Mannesalter

Mi 19.30–21.30 Stadionhalle:  
Fitness und Ballsport für gestandene Mannen

## Volleyball

### **Fortgeschrittene Spieler\*innen**

Mo 18.00–20.00 Mazmannhalle

### **Spieler\*innen mit Turnierreife**

Mi 18.30–21.00 Turnhalle Laufen  
Fr 18.00–20.00 Temp. Sporthalle b. Stadion

## Gymnastik & Tanz

### **Junge Mädchen** 6-11 Jahre

Fr 17.00–18.30 Turnhalle Oststadtschule

### **Mädchen** ab 12 Jahre

Mo 18.00–20.00 Turnhalle Oststadtschule  
Fr 18.30–20.30 Turnhalle Oststadtschule

### **Junge Damen** ab 16 Jahren

Mo 18.00–20.00 Turnhalle Oststadtschule  
Fr 18.30–20.00 Turnhalle Oststadtschule

## Gesundheitssport

### **Fitness-Gymnastik für Damen jeden Alters**

Mo 19.45–20.30 Schalksburghalle

### **Walking- und Nordic Walking Treff**

Fr 9.30–10.30 Waldheim, Parkplatz neben Fußballplatz.

### **Krafttraining**

Di 18.00–21.00 für Fortgeschrittene,  
Kraftraum des Albstadions

### **Krafttraining für Senioren**

Di 10.00–11.00 Kraftraum Albstadion

# Einladung

zur traditionellen  
Familien- und  
Seniorenwanderung  
an  
Christi Himmelfahrt  
am 09. Mai 2024



# Himmelfahrts-Wanderung

In diesem Jahr führt uns die Wanderung zum Grillplatz „Bödemle/Langer Weg“ unterhalb vom Nägelehaus in Onstmettingen.

Die reine Gehzeit der Wanderung wird bei ca. 2 h liegen.

Unsere Wanderung führt vom Parkplatz Neuweiler (oberhalb Gasthaus Rad) auf meist ebenem u. befestigtem Weg vorbei an der Linkenboldshöhle i. R. Hausener Sträßle.

Am Parkplatz/Spielplatz am Hausener Sträßle werden die Teilnehmer\*innen bei einer kleinen Rast mit allerhand Leckereien und prickelndem aus dem Rucksack versorgt.

Hier besteht auch die Gelegenheit, sich der Wandergruppe anzuschließen.

Wir werden dort um ~ 11.00 Uhr Pause machen.

Nach dieser Rast geht es dann weiter zu unserem Zielort, dem Grillplatz „Bödemle/Langer Weg“.

Unterwegs wird ein besinnlicher Impuls die Wanderung bereichern.

Am Grillplatz angekommen, ist für das leibliche Wohl bestens gesorgt.

Es warten Würste, Wecken, Getränke, Kaffee, u. Kuchen auf den Verzehr.

Für das Kuchenbuffet sind **Kuchenspenden** herzlich willkommen.

Die Kuchen können entweder direkt zum Grillplatz mitgebracht oder vorab bis Mittwochabend, 08.05.2024 bei der DJK-Geschäftsstelle in der Adalbert-Stifter-Str. 22 in Truchteltingen/Bol abgegeben werden.

Interessenten, die nicht ganz so gut zu Fuß sind, können bequem direkt mit dem PKW zum Parkplatz am Grillplatz fahren.

Bei Fragen zur Wanderung sind wir unter folg. Rufnummern erreichbar:

0172/611 0 119 od. 0172/6111 644

Diese Einladung finden Sie auch auf unserer Homepage:

[www.djk-ebingen.de](http://www.djk-ebingen.de)



## Agenda

**10.00 Uhr** Abmarsch vom Parkplatz Neuweiler (gegenüber Gasthaus Rad)

**11.00 Uhr** Unterwegs traditionelle, körperl. Stärkung

Möglichkeit zum Einstieg in die Wanderung am Parkplatz beim Hausener Sträßle (Onstmettingen > Hausen i. K.)

**12.30 Uhr** Ankunft am Grillplatz „Bödemle/Langer Weg“ / unterhalb vom Nägelehaus Onstmettingen



Besuchen sie uns und



uns