

## Spaß+Sport für Kinder

### **Eltern-Kind-Turnen 2-5 Jahre**

Do 16.30 – 17.30 Oststadtschule, Turnhalle

### **Leichtathletik für Kids**

Im Albstadion oder in der Stadionhalle, je nach Wetter und Jahreszeit

Di 18 – 19 von 6-9 Jahren

Di 19 – 20 ab 10 Jahren

## Freizeitsport

### **Tischtennis**

Di 20 – 22 große Oststadt-Turnhalle

### **Badminton**

Fr 18 – 20 Kreissporthalle

## Fitnesskurse

### **Yoga im Flow**

Mo 20.30 – 21.30 Schalksburg-Turnhalle

### **Energy Dance®**

Raus aus dem Kopf und rein in den Körper.

Do 10 – 11 Römerstr. 35, Lautlingen

## Fit im besten Mannesalter

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

## Volleyball

### **Beach in der Halle:**

Mo 18 – 20 Mazmannhalle, ohne Sand, aber im Doppel, 3:3 oder 4:4

### **SpielerInnen mit Turnierreife:**

Mi 18.30 – 20 Turnhalle Laufen

Fr 18.15 – 20 Kreissporthalle

## Gymnastik & Tanz

### **Junge Mädchen 6-11 Jahre**

Fr 15.30 – 17 Turnhalle Oststadtschule

### **Mädchen ab 12 Jahren**

Mo 18 – 20 Turnhalle Oststadtschule

Fr 17 – 19 Turnhalle Oststadtschule\*

\*von Nov – März:

18 – 20 Uhr Schalksburg-Turnhalle

### **Ältere Mädchen ab 16 Jahren**

Mo 18 – 20 Turnhalle Oststadtschule

## Gesundheitssport

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

Mo 19.45 – 20.30 Schalksburghalle

### **Pilates: Sanftes Ganzkörper-Training für Kräftigung und Beweglichkeit**

Do 18 – 19 Römerstr. 35, Lautlingen

### **Walking- und Nordic Walking Treff 1**

Di 18 – 19.15 Apr bis Okt: Waldheim, Parkplatz neben Fußballplatz.

### **Walking- und Nordic Walking Treff 2**

Fr 9.30 – 10.30 Waldheim, Parkplatz neben Fußballplatz. Leihstöcke bei beiden Treffs.

### **Krafttraining**

Di 18 – 21 für Fortgeschrittene, Kraftraum des Albstadions

### **Kraft mit Gäge**

Di 10 – 11 Kraftraum Albstadion

### **Fitness-Mix: Step, Balance, Walking uvm.**

Do 19 – 20 Römerstr. 35, Lautlingen

# Einladung

zur traditionellen  
Familien- und  
Seniorenwanderung  
an  
Christi Himmelfahrt  
am 10. Mai 2018

# Himmelfahrts-Wanderung

Zum Auftakt der Wanderung laden wir Sie herzlich zum Gottesdienst in der Heilig-Kreuz-Kirche ein, der wieder aktiv durch Sportler der **DJK** Sportgemeinschaft Ebingen mitgestaltet wird.

Beginn des Gottesdienstes ist um 8.30 Uhr.

Unsere traditionelle Familien- u. Seniorenwanderung an Christi Himmelfahrt beginnt in diesem Jahr am Parkplatz beim Zitterhof (Kreisstrasse 7141 Onstmettingen/Pfeffingen) und führt uns nach Zillhausen zum dortigen Grillplatz.

Auf unserer Wanderung marschieren wir hinunter ins Wünschtal und von dort dann in Richtung Pfeffingen. Dort angekommen, biegen wir dann in den Schafstallweg in Richtung Zillhausen ein.

Beim Wanderparkplatz am Ende des Wünschtals (am Brunnen - Kreuzung i. R. Burgfelden/ Zillhausen), besteht die Gelegenheit sich der Wandergruppe anzuschließen.

Unterwegs werden die Wanderer mit Allerhand Leckereien und Prickelndem versorgt.

Nach dieser Stärkung geht es weiter auf dem Lauchertal-Radweg in Richtung Spiel- u. Grillplatz in Zillhausen.

„Fußkranke“ können bequem direkt mit dem PKW zum Grillplatz nach Zillhausen gelangen. Dazu fahren Sie in Zillhausen bei der dortigen Kirche bergauf (Auchtenstr.) und folgen immer der Strasse, die direkt zum Grillplatz führt.

Am Grillplatz angekommen, ist für das leibliche Wohl, wie in jedem Jahr, bestens gesorgt. Es warten Würste, Wecken, Getränke, usw. auf den Verzehr. Nachmittags wird dann auch für Kaffee und Kuchen gesorgt sein. Hierfür sind Kuchenspenden herzlich willkommen.

Die Gemeinschaft wird nach der Stärkung gepflegt und nachmittags können wir uns bei diversen Spielen unterhalten.

Die reine Gehzeit der Wanderung wird bei ca. 2 h liegen. Die Wanderwege sind durchweg kinderwagengerecht.

## Agenda

**8.30 Uhr** Gottesdienst in der Hlg.-Kreuz-Kirche mit aktiver Beteiligung der **DJK** Sportgemeinschaft

**9.45 Uhr** Abfahrt vom Parkplatz der Hlg.-Kreuz-Kirche zum Wanderparkplatz beim Zitterhof (Onstmettingen)

**10.15 Uhr** Abmarsch ab Wanderparkplatz

**11.15 Uhr** Unterwegs traditionelle, körperl. Stärkung am Brunnen beim Parkplatz am Ende des Wünschtals (Kreuzung i. R. Burgfelden/ Zillhausen)

**12.15 Uhr** Ankunft am Grillplatz in Zillhausen

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

0172/611 1 644 oder: 0172/611 0 119