



# NEWSLETTER

**April 2013**

## **Aktuelle Berichte**

### **1. Rock'n'Roll**



#### **Rock'n'Roll Breitensportturnier in Neuler**

In der Schülerklasse starteten für den RRC Petticoat 2 Paare: die Alfdorfer Vanessa Haida mit Lukas Dyrska, die den 4. Platz erreichten und die Lindacher Janine Weinstein mit Alida Elser, die auf dem 5. Platz landeten.



Und wieder mal durfte der RRC Petticoat bei der Lossprechungsfeier der Kreishandwerkerschaft Ostalb im Stadtgarten einen Showauftritt tanzen. Trainerin Helga Arnet war mit dabei und koordinierte das Programm mit Alfdorfer und Spraitbacher Paaren.



Mit einem gelungenen Auftritt konnten die Tänzer der "Fire Dancers" mit Unterstützung der "Rocking Turtels" aus Backnang zum Unterhaltungsprogramm der Mitgliederversammlung der Raiffeisenbank Mutlangen beitragen.

## 2. Fitness und Gesundheit



### Und wieder ein Gesundheitsprädikat für den RRC Petticoat

Schon seit Jahren zeichnet sich der Verein aus Straßdorf, RRC Petticoat, mit den DTB-Prädikaten „Pluspunkt Gesundheit DTB“ in den Profilen „Herz-Kreislauf“ und „Rücken-Fit“ aus. Jetzt wurde dem Verein durch die Trainerin und auch Vorsitzende Elke Peischl die Auszeichnung für „Entspannung und Stressbewältigung“ überreicht.

Vor 12 Jahren machte sich der erfolgreiche Rock'n'Roll Club aus Straßdorf selbstständig und entwickelte eine komplett neue Vereinsphilosophie. Elke Peischl war schon damals Vorsitzende und hatte dem Tanzclub eine neue Marke gegeben. Zum Rock'n'Roll kam Boogie Woogie, Hip Hop, Standard-Latein, Zumba und es wurde eine Fitness- und Gesundheitsabteilung gegründet. Diese Abteilung bietet betreutes Herz-Kreislauf-Training, Indoor Cycling, Laufkurse, Rückenurse, Kurse für Kinder, Erwachsene, Senioren, Mütter mit „Anhang“ und für Firmen an. Klar, dass die Vorsitzende nur beste Qualität akzeptiert, und so in den letzten Jahren die Auszeichnungen des DTB „Pluspunkt Gesundheit“ in den Verein holte. Neue Kurse für den Gmünder Sport Spaß gibt es nach Ostern im Bereich Rücken-Fit-Mix, Laufkurse und Entspannung. Mehr Infos dazu auf der homepage [petticoat-club.de](http://petticoat-club.de) oder bei Elke Peischl direkt unter 07171/42053.

## Unsere Kurse in der Gemeindehalle Straßdorf:

### Zumb & Dance:

Ein Fitness-Training zu Latino-Rhythmen – es macht unglaublich Spaß und das Beste: es kann alleine getanzt werden, ohne Tanzpartner.

Donnerstags 20.00 -21.00 Uhr bei Ingrid Barth Tel. 07173/9147796

### Tanzmäuse Tänze auf fetzige Kindermusik und Musik aus den Charts:

Wir wollen einfach Spaß an Bewegungen mit Musik haben. Dabei fördern wir die Persönlichkeiten, erweitern motorische Fähigkeiten, entwickeln Ehrgeiz, schulen spielend die Koordination, entwickeln Takt- & Rhythmusgefühl, fordern die Gemeinschaft, fordern die Selbstständigkeit, fordern den sozialen Umgang mit anderen Kindern und stärken das Selbstbewusstsein. Alter: 5 bis 10 Jahre.

Donnerstags 16.30 -17.30 Uhr bei Ingrid und Marianna

### Dance-Teeny s Hip Funk Jazz- Dance Mix Coole Tänze auf Musik, die einfach in ist.:

Verschiedene Tänze und Tanzstiele auf Musik aus den Charts sollen Euch einfach Spaß machen. Dabei bleibt und werdet Ihr noch beweglich und fit. Ab 12 Jahren.

Donnerstags 19.00 - 20.00 Uhr bei Ingrid Barth Tel. 07173/9147796

### Rock n Roll für Kids und Jugendliche

Die Rocking Speedy s freuen sich über Verstärkung.

Rock n Roll Tanz ist eine tolle Sportart, die Kondition, Körperspannung, Kraft, Ausdauer, Rhythmusgefühl und vieles mehr. trainiert. Jedes Alter

Donnerstags 17.30 - 19.00 Uhr bei Ingrid und Marianna

### Gymnastik/Rücken-Fit-Mix am Vormittag:

Zu Beginn der Stunde werden wir mit einem Herz-Kreislauf-Training einsteigen. Die passende Musik dazu schult unsere Rhythmik und Koordinationsfähigkeit und der Stoffwechsel wird ebenfalls angeregt. Das anschließende Kräftigungsprogramm dient als Muskelaufbautraining für den ganzen Körper und der Stabilisierung des Herz-Kreislauf Apparates. Ein Stretch- und Entspannungsprogramm rundet die Stunde ab.

Mittwochs und freitags 9.30-11.00 Uhr

Donnerstags 9.30-10.30 Uhr bei Elke Peischl 07171/42053

### Gymnastik/Rücken-Fit-Mix am Abend:

Herz-Kreislauf-Training, Muskelaufbau für den ganzen Körper, Entspannung.

Mittwochs 20-21.15 Uhr bei Elke Peischl

### Boogie Woogie für Einsteiger und Fortgeschrittene:

Montags und freitags 20.00-22.00 Uhr bei Moni und Fred Wiedmann 07171/879015

### Indoor Cycling – noch teilweise bis zum Sommer:

Montags 20 Uhr bei Basti

Mittwochs 18.30 Uhr bei Caro

Donnerstags 20 Uhr bei Birgit

Freitags 20 Uhr bei Elke

### Weitere Kurse in Heubach, Lindach, Spraitbach, Alfdorf:

Rock'n'Roll in Spraitbach dienstags und donnerstags bei Helga und Erich Arnet 07176/6463

Rock'n'Roll in Heubach dienstags bei Carina Hörsch 07171/74550

Rock'n'Roll in Lindach donnerstags bei Melanie Fernsel 07171/779033

Rücken-Fit-Kurse und Gymnastik in Alfdorf bei Elke Peischl 07171/42053

Rock'n'Roll in Alfdorf montags und freitags bei Helga Arnet und Fabienne Debler

### 3. Erfragung von IBAN und BIC

Liebe Petticoat-Mitglieder,

wie ihr sicherlich den Medien entnommen habt, wird der deutsche Zahlungsverkehr (DTA-Verfahren) mittelfristig auf den europäischen Standard SEPA umgestellt. Die EU-Kommission hat das Ende der jeweils nationalen Zahlungsverkehrsverfahren zum 1. Februar 2014 beschlossen. Diese Umstellung hat erhebliche Auswirkungen, insbesondere auf den Lastschrifteneinzug.

Wir werden ab dem 1.7.2013 das SEPA-Basis-Lastschriftverfahren einsetzen. Die seinerzeit mit Euch/Ihnen abgeschlossenen Einzugsermächtigungen dienen hierzu als entsprechendes Mandat. Das heisst, dass wir ab dem 1.7.2013 anstelle von Bankleitzahl und Kontonummer nur noch IBAN (International Bank Account Number) und BIC (Business Identifier Code) für Euro Zahlungen – auch innerhalb Deutschland – verwendet werden dürfen.

Um unsere Einzüge und Zahlungen auf Basis dieser einheitlichen Standards abwickeln zu können, bitten wir, uns Eure/Ihre IBAN und den BIC mitzuteilen. Diese Angaben sind auf dem Bankkontoauszug oder der Rückseite der Bank-Card ersichtlich – oder bei der Bank zu erfragen.

Bitte geforderte Daten unten eintragen und an den Trainer/Abt. Leiter zurückgeben oder per mail an [elke.peischl@petticoat-club.de](mailto:elke.peischl@petticoat-club.de)

Wir brauchen die Angaben 2x – einmal für die Abteilungskasse und einmal für die Hauptkasse – deshalb doppelt ausfüllen! DANKE!

Bitte SOFORT erledigen – das wäre super !!!!!

Tausend Dank für eure Mithilfe dieser aufwändigen Umstellung!!!

Kontoinhaber/Mitglied..... Kontoinhaber/Mitglied.....

Abteilung ..... Abteilung .....

IBAN ..... IBAN .....

Bankname ..... Bankname .....

BIC ..... BIC .....

## Vorausschau

21.04.2013: Mitgliederversammlung Petticoat im Restaurant Kaffeehaus  
 27.04.2013: RR Landesmeisterschaft BaWü  
 28.04.2013: Plüderhäuser Hügeltour und Käppeleslauf Ruppertshofen  
 13.05.2013: Blutspende Gemeindehalle Straßdorf  
 30.06.2013: 30. Alb Extrem Radmarathon  
 26./27.10.2013: Boogie Woogie workshop  
 09.11.2013: 9. Indoor Cycling Marathon

**EINLADUNG**

zur ordentlichen Mitgliederversammlung am  
**Sonntag, 21.04.2013 um 18.00 Uhr**  
 in der Bar vom Restaurant Kaffeehaus, Straßdorf

Tagesordnung:

1. Kassenbericht und Entlastung Kasse/Vorstand
2. Wahl der Kassenprüfer für nächste Prüfung
3. Bericht der 1. Vorsitzenden
4. Berichte der verschiedenen Abteilungen
5. Vorstandswahlen für die nächsten 2 Jahre:  
 Vorsitzende, Stellvertreter, Kassenwart, Sportwart Boogie  
 Woogie und Sportwart Rock'n'Roll  
 > Vorschläge hierzu sind bis 4 Wochen vor der Wahl einzureichen
6. Ehrungen (u.a. Jubilare für 5, 10, 15, 20 und 25 Jahre  
 Vereinszugehörigkeit)
7. Sonstiges

01.02.13, Elke Peischl, 1. Vorsitzende

Abt.	Jubilare 2013		Eintritt	
<b>5 Jahre</b>				
Lip	Burkhardt	Anna	Alfdorf	2 08
Li	Elser	Alida	Schwäb. Gmünd	5 08
BW	Feher	Gabrijela	Esslingen	11 08
RRp	Fernsel	Jörg	Schwäb. Gmünd	3 08
BW	Jambor	Gerard	Oberkochen	11 08
RRp	Mohr	Stefanie	Schwäb. Gmünd	4 08
Heu	Ruthenberg	Mia	Heubach-Lautern	10 08
BW	Schebesta	Andrea	Geislingen	1 08
BW	Schebesta	Thomas	Geislingen	1 08
Lip	Schlechter	Tina	Alfdorf	12 08
BW	Spitzenberger	Christine	Oberkochen	11 08
Heu	Wahl	Maren	Heubach	5 08
Li	Weinstein	Janine	Schwäb. Gmünd	4 08
Lip	Wiedmann	Marlen	Alfdorf	12 08
Heu	Wölz	Ronja	Heubach	4 08
<b>10 Jahre</b>				
Str	Pavel	Alisa	Straßdorf	4 03
Str	Pavel	Emili	Straßdorf	4 03
FG	Tobias	Birgit	Straßdorf	2 03
<b>15 Jahre</b>				
RRp	Maier	Heike	Großdeinbach	5 98
<b>20 Jahre</b>				
RRp	Stegmaier	Peter	Herlikofen	2 93
<b>25 Jahre</b>				
T	Arnet	Erich	Spraitbach	6 88
T	Arnet	Helga	Spraitbach	6 88
T	Barth	Ingrid	Böbingen	6 88
V	Peischl	Elke	Straßdorf	8 88

Li = Lindach, Heu = Heubach, Str = Straßdorf, RR = Erwachsene Straßdorf (alle Rock'n'Roll)  
 BW = Boogie Woogie, FG = Abt. Fitness + Gesundheit, T = Trainer, V = Vorstand, p = passiv

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.