

Newsletter



April 2020



Steffi hat im April Trainingsläufe für Wings for Life World Run 3. Mai 2020 gemacht...
Aprun.....



Thomas hat am Karfreitag und 11.4. einen Trainingslauf für Wings for Life World Run 3. Mai 2020 gemacht...
Aprun...



Steffis Corona-Strickorgie.... Die Puschen sind fertig



Familie Holzner-Hergenhan beim Oster-Special:

Auf runnys.de haben sie sich registrieren lassen und Startnummern plus Medaillen bekommen.
Als Ostergeschenk für die kids – und nebenbei wurde ein soziales Projekt unterstützt !!!
Tolle Idee – mal was anderes als Ostereier suchen....

Virtueller Spendenlauf am WE 25./26.4.20 für die Tiere des Circus Alaska

Danke für eure Teilnahme – es hat Riesenspaß gemacht – endlich waren wir mal wieder „zusammen“.



Hardy und Gabi D.



Gabi S.



Frank



Anita



Elke und Harald



Doro



Carsten



Carolin



Angelika



Andy



Rainer und Andrea



Andrea und Michaela



Alexander



Ulrike



Thomas



Steffi



Sabrina



Karl, Rainer+Dagmar, Alexandra, Ellen/Micha



Nicole und Carola



Moni



Mellie



Klaus



Ingrid und Gabi



Laura und Wolfram



Helga



Hansi



Gerhard



Gerd



Peter

Der Circus Alaska gastierte Anfang März auf einer Wiese beim Edeka im Lindenfeld. Nach 2 Wochen Aufenthalt, in den nur spärlich besuchte Vorführungen zwecks der sich anbahnenden Pandemie, konnten sie ihre Zelte nicht abbrehen und durften auch nicht weiterreisen. Wohin auch?

Vom Ordnungsamt wurde ihnen Strom und Wasser kostenlos zugestellt. Die Tiere fressen das bisschen Gras – die Artisten können nicht auftreten. Die RZ berichtete bereits.

Die Familie Frank vom Familienzirkus Alaska ist gezwungen, Geld einzutreiben, um zu Überleben. An sämtlichen Eingangstüren von Lebensmittel-Läden wird in eine Spendenkasse für Tierfutter gesammelt.

So auch beim Edeka in Straßdorf. Da hatte Elke Peischl, Vorsitzende des RRC Petticoat, die Frau des Zirkusdirektors getroffen und sich mit ihr über die Situation eines Familienzirkusses unterhalten. Denn vor ca. 50 Jahren, so erinnerte sich Elke Peischl, gastierte damals auf der Wiese der Kolomanhalle in Wetzgau ein Familienzirkus namens Francordi. **Das Zirkusleben und auch die Familie faszinierte sie so, dass auch sie unbedingt Artistin in einem Zirkus werden wollte und immer mit dem gleichaltrigen Mädchen zusammen war. Den Namen wusste sie leider nicht mehr.** Aber - die Frau Frank kannte den Zirkus, der noch über Generationen weiter mit anderem Namen existiert.

Mit dem Artistenberuf hat es bei Elke Peischl so in etwa geklappt – sie wurde 1989 Weltmeisterin im Rock'n'Roll Tanzen und ein Herz für Zirkusmanegen hat sie immer noch. So arrangierte sie mit ihrem Laufteam Elke einen virtuellen Lauf – ein Wochenende für einen guten Zweck, jeden Kilometer gewalkt oder gejoggt mit 1 Euro zu spendieren.

Vierzig Teilnehmer/innen erliefen 473 km, ein fußkranker Radfahrer fuhr 124 km, und somit kamen unglaubliche **Sechshundert Euro** in die Kasse !

Doch zurück zu dem **Zirkusmädchen vor 50 Jahren** – das gab immerhin den Anstoß für den Spendenlauf. Elke Peischl telefonierte mit dem Zirkusdirektor Alois Frank um eine Spendenübergabe auszumachen. Er berichtete, dass der Zirkus Francordi zu seiner Verwandtschaft gehöre und sein Vater sich noch an fast alle Aufenthalte erinnern konnte. So machte er ausfindig, dass es sich bei dem Zirkusmädchen um „Carmen“ handelte, die Tante des Zirkusdirektors Frank. **Elke und Carmen hatten immer zusammen im elterlichen Wohnzimmer geturnt oder mal in der Manege geübt.**

Bei der Spendenübergabe war die Familie so überwältigt und berichtete, dass ein Sturm beim letzten Aufenthalt in Crailsheim das Zelt der Tiere zerrissen hat. Ein neues Zelt ist bestellt und bereits angezahlt. Der Zirkusdirektor hofft, dass sie bald wieder auftreten können um Geld zu verdienen. Es selbst tritt mit seinen Tieren auf - Kamele, Pferde, Ponny, Hunde und Ziegen. Sein Sohn Jordan hat eine tolle Clown-Nummer. Seine Frau und seine Tochter zeigen sich im oberen Teil der Manege mit Seil, Reifen und Tüchern.

Falls ein Auftritt noch im Lindenfeld stattfinden kann, versprach Elke Peischl mit ihren Rock'n'Roll kids zu kommen, um die Show zu eröffnen.



Spendenübergabe

Keine Angst – die Kamele hatten das Geld nicht aufgeessen....

Ratgeber fürs Sofa



1 SCHERE

Diese Übung trainiert die untere Bauchmuskulatur und die Beinmuskeln. Setzen Sie sich auf die Sofakante, die Arme legen Sie seitlich ab. Neigen Sie den Oberkörper leicht nach hinten. Nun heben Sie die Beine in die Waagerechte an und kreuzen abwechselnd das rechte über das linke Bein. Achten Sie auf einen geraden Rücken und gute Spannung in der Bauchmuskulatur. Lehnen Sie den Rücken nicht an der Lehne an.



2 KNIEBEUGEN

Kniebeugen sind eine echte Ganzkörper-Übung, sie stärken Beine, Gesäß, unteren Rücken und Bauch. Im hüftbreiten Stand stehen Sie mit ca. 30 Zentimetern Abstand von der Sofakante entfernt. Senken Sie nun langsam und kontrolliert das Gesäß in Richtung Sofa ab, als würden Sie sich setzen wollen. Wenn Sie mit dem Gesäß die Sofakante berühren, halten Sie kurz inne und gehen dann in die Ausgangsposition zurück. Die Knie sollten während der gesamten Übung hinter den Zehenspitzen bleiben.



3 BERGSTEIGER-LIEGESTÜTZE

Der Bergsteiger trainiert Arme, Rücken, Gesäß und Beine – ein echter Allrounder! In der Liegestützposition stützen Sie die Hände auf der Sofakante auf. Ihre Beine, der Rücken und der Kopf bilden eine gerade Linie. Nun ziehen Sie abwechselnd das rechte und das linke Knie in Richtung Brust. Nach zwei Bergsteigern können Sie einen klassischen Liegestütz absolvieren. Wichtig ist die langsame, kontrollierte Ausführung – und dass Kopf und Rücken gerade bleiben, eine Linie bilden.



4 AUSFALLSCHRITTE

Ausfallschritte trainieren die Beine und das Gesäß. Machen Sie vor dem Sofa einen weiten Schritt nach vorn. Das hintere Bein legen Sie mit Fußrücken und Schienbein auf dem Sofa ab. Halten Sie diese Position 20 Sekunden, dann wechseln Sie das Bein. Der Knöchel des vorderen Beines sollte sich immer unter dem Knie befinden, im Kniegelenk ein Winkel von 90 Grad oder größer herrschen.



5 DIPS

Sie sorgen für einen starken Rücken und straffe Arme. Setzen Sie sich auf die Sofakante, stützen Sie die Hände ab. Strecken Sie nun die Beine nach vorn aus und rutschen Sie mit dem Gesäß von der Sitzfläche. Die Beine sollten im 90-Grad-Winkel aufgestellt sein. Senken Sie den Körper ab, indem Sie die Arme beugen – bis die Oberarme fast bodenparallel sind. Strecken Sie die Arme dann wieder durch und finden Sie zurück in die Ausgangsposition. Nicht schwierig genug? Je weiter und gerader Sie die Beine vom Gesäß wegstrecken, desto schwerer wird die Übung.



6 FAHRRAD FAHREN

Die letzte Übung fordert noch einmal die Bauchmuskeln heraus: Setzen Sie sich auf die Sofakante, die Arme legen Sie seitlich ab. Der Oberkörper ist leicht nach hinten geneigt. Nun ziehen Sie die angewinkelten Beine dynamisch und durchgängig abwechselnd langsam zur Brust. Je langsamer Sie die Übung ausführen, desto schwieriger wird sie!

Termine 2020

Abgesagt:

03. Mai München <https://www.wingsforlifeworldrun.com> *Laufteam Elke wäre dabei gewesen*

21. Juni RAD: Birenbacher Bergeles Tour

28. Juni Alb Extrem Radmarathon und 3-Länder Giro Nauders....

Noch nicht offiziell abgesagt:

29.-31. Mai Women's Trail in Zell am See, Kaprun *Laufteam Elke ist dabei mit aktuell 10 TN*
AKTUELLER STAND. VERSCHOBEN AUF 9.-11. Oktober

Freitag: Night on Trail 6,7 km, 301 Hm – Start 20.45 Uhr

Samstag: Panorama Trail Long 13,4 km, 598 Hm / Short 8,8 km, 423 Hm – Start 10.00 Uhr

Sonntag: Lake Run 11,4 km, 101 Hm – Start 9.00 Uhr

20. Juni Fladenlauf Bargau 10 km

21. Juni Heidenheim 21,1 km, 10 km, 5 km,

21. Juni Hohenneuffen Berglauf 9,3 km auch Walking

05. Juli Eselsburger Tal Lauf 10 km – HM – 10 km (Nordic)Walking

12. Juli Steinenberger Waldlauf 11,3 km – HM - 8 km (Nordic)Walking

18. Juli Lautersteiner Panorama-Lauf 11 km + 7 km Walking

9. August 2020 Sonthofen – Allgäu Panorama Marathon und Halbmarathon und Hörnerlauf

<http://www.allgaeu-panorama-marathon.de/content/strecken/> *Laufteam Elke ist dabei mit 10 TN*

Hörnerlauf

18,3 km

1111 hm hoch / 409 hm ab

Halbmarathon

21,1 km

190 hm hoch / 195 hm ab

Marathon

42,3 km

1374 hm hoch / 1374 hm ab

12. September Schurwaldlauf Rommelshausen 21,1 / 10 / 5 km + 7,5 NW

12./13. September ebm-pabst (Halb-)marathon Niedernhall 42,2 / 21,1 / 10 km + 12 NW

13. September Lauterner Landschaftsläufe 23,6 / 12,6 km + 12,6 NW

19. September Bodensee-Marathon 42,2 / 21,1 km

20. September Filderstadt-Halbmarathon 21,1 / 10 km

25.-29. September Rheinhöhenlauf

<https://www.rheinhoehenlauf.de/ausschreibung/>

3 Tage, 3 Läufe, 50km, ca. 1000 Höhenmeter

FRE14

- Streckenlänge: ca. 14 km
- Höhendifferenz: +550m

RHL21

- Streckenlänge: ca. 21 km
- Höhendifferenz: +270m

SON15

- Streckenlänge: ca. 15 km
- Höhendifferenz: +180m / -460m
-

27. September Einstein Marathon Ulm 42,2 / 21,1 / 10 km plus Inline und NW

18. Oktober Biberacher Genießerlauf 21,1 km

24. Oktober Alb Marathon 50 / 25 / 10 km

6. Dezember Nikolauslauf Tübingen 21,1 km