



Journal

August - Dezember 2024

**Mit den Abteilungen Boogie Woogie, Rock'n'Roll,
Fitness und Gesundheit, Standard-Latein und Rokoko**
an den Standorten Schwäbisch Gmünd, Straßdorf und Lindach.

Kontaktperson 1. Vorsitzende Elke Peischl 0179/7369517
www.petticoat-club.de

August 2024



Die Deutschland Tour in Schwäbisch Gmünd – da hat Petticoat mit der Abteilung Fitness und Gesundheit den Streckenposten in der Oberbettringer Straße übernommen. Ganz oben waren Gabi Bundschuh und Ingrid Behrend positioniert, dann Flory und am Berg wir 4: Helga, Ulrike, ich und Harald. Der Gerd Hinderberger war an einer anderen Position an beiden Tagen (Freitag und Samstag) eingeteilt.



Am Samstag war Start auf dem Marktplatz und alle Teams wurden vorgestellt. Ein tolles Event und eine grandiose Werbung für Gmünd !!!

September 2024



Am Freitag Vormittag wurde im Begegnungsraum der DRK Straßdorf die Abteilung Fitness und Gesundheit mit einem „Fresh Up“ Kurs geschult. Michaela Schaal vom RK lies uns arbeiten mit Erste Hilfe am Unfallort und



....Wiederbelebung mit Herzmassage, Mund-zu-Mund-Beatmung und Einsatz eines Defibrillators. Gut zu wissen: die nächsten Defis in Straßdorf sind in der Wallenstraße am Bezirksamt und am Seniorenheim.

Dokumentation von Erste-Hilfe-Leistungen
(§24 Abs. 4 DRG/§7 VersStellf. („Grundzüge der Patienten“))
Angehörig zum Verband des Unfallort- und Erste-Hilfe-Schulung
Name des Verletzten bzw. unzufälliger Person

Datum/Uhrzeit
Ort (präzise Ortsangabe)
Hergang
Art und Umfang der Verletzung/Erkrankung
Name der Zeugen
Stempel des Erstversorgers
Datum/Uhrzeit
Art und Weise der Erste-Hilfe-Maßnahmen
Name des Erstverlegers (Erstverleger)

Was wir noch nicht wussten:

bei jedem Unfall im Training (der nicht gemeldet werden muss) sollte eine Dokumentation hinterlegt werden, falls es noch nachträglich Komplikationen gib und auf den Ursprung zurückgegriffen werden muss. Dieses Formular wird jetzt allen Übungsleitern ausgehändigt.



In Lautern wurde am 8. September der Lappertallauf ausgetragen. Vier Petticoat-Mitglieder stellten sich der anstrengenden Herausforderung von 12 km und 350 Höhenmetern. Micha Schrieb vom Laufteam Elke war als Nordic Walker mit am Start (2. von rechts.)

Helga Arnet (rechts) wurde 3. in der Alterklasse W60 mit 1.22 Std. Melanie Fernsel war in der leistungsstarken Gruppe unterwegs, die W40, und erreicht Platz 4 mit 1.18 Std. Neumitglied Ralph Conradt landete ebenso auf Platz 4 in seiner Alterklasse M65 mit 1.16 Std.



Elke Peischl siegte in ihrer AK W65 mit 1.15 Std. und wurde von Ortsvorsteher Bernhard Deininger als „Laufikone“ begrüßt.



Mühlenwanderung Welzheim am Sonntag, 15. September mit der Gruppe Fitness und Gesundheit:
20 km Wanderung im Welzheimer Wald mit Ingrid, Elke, Gabi und Hund Lucy, Andy und Elke, Flory, Harald



Rast in Breitenfürst bei Cappuccino und Kuchen



Competitor Info

Rainer Schramel  

Race No. #14917
 Nation Germany (GER)
 Club / Team Lauf Team Elke Schwäbisch Gmünd
 Category Men 60-64 years

Time
2:03:17

| | |
|---------------|---------------|
| Distance (km) | Pace (min/km) |
| 21,097 | 5:50 |

| | | |
|-----------------------|-----------------------|---------------------|
| Overall | Gender | Category |
| 19184 | 13318 | 367 |
| top 80% (of 27929) | top 69% (of 16837) | top 57% (of 652) |

| Km | Total | Split | min/km | Time |
|---------|---------|-------|--------|----------|
| Start | 0:00 | - | - | 10:18:46 |
| 5 km | 29:03 | 29:03 | 5:49 | 10:47:49 |
| 10 km | 58:35 | 29:33 | 5:55 | 11:17:21 |
| 15 km | 1:28:00 | 29:26 | 5:54 | 11:46:46 |
| 20 km | 1:56:54 | 28:54 | 5:47 | 12:15:40 |
| 21,1 km | 2:03:17 | 6:24 | 5:50 | 12:22:03 |

Etwas schneller war **Rainer** unterwegs in **Kopenhagen**: Er gönnte sich einen **Halbmarathon** und brauchte nicht mal die Halbe Zeit zum Finishen. Top Leistung Rainer - Gratulation !!!



FEET UP – das ist Yoga mit dem Yoga-Stuhl. Die Abteilung Fitness und Gesundheit hatte am 16. September einen workshop mit Iris, die Trainerin Elke Peischl auf einer Fortbildung kennengelernt hatte und diese Neuheit ihren Mitgliedern vorstellen wollte. Sogar 3 Männer waren dabei, die sich echt gut anstellten !!

Und da es so Spaß gemacht hat, wird Elke Peischl in ihren Stunden das Gerät mal ausprobieren – die Stühle sind schon gekauft...



Gabriele war die älteste Teilnehmerin, Carola die Mutigste und Elke die Auftraggeberin...



3 Männer waren an Bord, die sich garnicht schlecht anstellten...



Zwischendurch den Kopf wieder in normale Haltung und Übungen für das Popöchen....



Rokoko in Ludwigsburg und Neresheim

Ein erlebnisreiches Wochenende verbrachte die historische Tanzgruppe „Les Cotillons“ vom Tanzclub Petticoat. Bei der alle zwei Jahre stattfindenden, beliebten Venezianischen Messe in Ludwigsburg, nahmen die Tanzpaare teil an der großen Künstlerprozession am Freitag Abend.

Nach der Aufstellung der Gruppen am Schloss zogen die Künstler vom blühenden Barock zum Marktplatz. Bei gutem Wetter säumten tausende Schaulustige die Straßen. Während des Umzuges zeigten die Tanzpaare kleine Ausschnitte aus ihren Choreographien, was beim Publikum sehr gut ankam. Angekommen am Marktplatz gab es das sprichwörtliche „Bad in der Menge“. Der unmittelbare Kontakt mit den begeisterten Zuschauern macht den besonderen Reiz der Venezianischen Messe aus, sie ist ein Fest der Sinne und der Phantasie. Beim abschließenden Defilee der Gewandeten über den, der Rialtobrücke nachempfundenen Gondelsteg, bekam die Gruppe nochmals viel Beifall. Am Samstag hatten die Paare Gelegenheit eine Fahrt mit dem 70 m hohen Riesenrad zu machen. Das nostalgischen, mit Muskelkraft betriebenen Karussell mit Livemusik war eine weitere Attraktion. Genutzt wurde die Gelegenheit auch zum Einkauf von historischen Accessoires an den zahlreichen Verkaufsständen.

Verkaufsständen.



Am Sonntag zog es die Tanzgruppe dann nach Neresheim zum Landesfestumzug, im Rahmen der Heimattage. Unter den zahlreichen Trachtenverbänden und Musikvereinen boten „Les Cotillons“ eine willkommene Abwechslung. Mit Ausschnitten aus ihren Tänzen konnten sie die Zuschauer begeistern und vermittelten das Bild einer adeligen Gesellschaft aus dem 18. Jahrhundert.



Beim diesjährigen AOK Firmenlauf am 19. September in Bargau präsentierte sich der RRC Petticoat mit seinen 4 Ausdauerläufer- und Walkerinnen inclusive Gabis Hund Lucy, die nicht fehlen darf. Gewalkt wurde 5,5 km rund um Bargau – ein Walking mit viel Talking !!!



Der Brauenberg-Lauf in Oberalfingen gehört zu den herausforderndsten Bergläufe der Ostalb. Es gab Streckenangebote mit 8,2 km und 200 HM sowie 14,8 km mit 400 HM.

Diese 3 Petticoat-Musketiere stellten sich der Langdistanz und hatten Sonne intensiv am Start um 15 Uhr. Moni Wiedmann, die Boogie Trainerin, war die Schnellste trotz ihres lädierten Knies und finishte in 1.30 Std. Das war Platz 3 in der AK W50-60.

Elke Peischl und Ralph Conrardt von der Abteilung Fitness und Gesundheit wollten und hofften, unter 2 Stunden ins Ziel zu gelangen. Nach anfänglichen Hitzeschwierigkeiten ging es dann im schattigen Wald besser vorwärts und Elke kam in 1.35 Std. als 1. Ihrer AK W60-70 durchs Ziel. Ralph folgte knapp dahinter in 1.37 Std. und Platz 6 in der AK M60-70.

Bartenstein und begeistert viele Hundert Zuschauer. Von Rainer Kollmer

Abtsgmünd-Unterrgröningen

Wer hätte gedacht, dass der historische „Fürstenzug“ einmal ein Publikumsfavorit werden würde, als in Unterrgröningen 2006 zum ersten Mal an die Fürstin Friederike Sophie Charlotte von Hohenzollern-Waldenburg-Bartenstein (1714-1777) mit einem großen Fest erinnert wurde! Jetzt ist schon der Termin für den 7. Fürstenzug geplant: 2028.

Huldigung für „Durchlaucht“

Die adlige Dame, die vier Schwestern, erbt 1776 im Louverfabien die Herrschaft über das Schloss Unterrgröningen. Das Gebäude, ursprünglich nur Sommerresidenz, sollte jetzt Wohnsitz „eurer Durchlaucht“ sein. Die damaligen Untertanen, 313 Personen, ließen es sich nicht nehmen, ihrer neuen Herrschaft angemessen zu huldigen. Solch ein Treuegelübdis war am Ende der Barockzeit durchaus üblich. Die Fürstin scheint während ihrer einjährigen Regentschaft einiges bewegt zu haben. In Unterrgröningen ging es damals wohl wirtschaftlich bergauf.

Dreiakter im Schlosshof

Der Verein „Fürstenzug“ hat jetzt zum sechsten Mal an die denkwürdige Dame mit einem Fest erinnert. Am Samstag gab es einen Kinderumzug und ein Kinderfest, abends zeigen 15 Laienschauspieler im Schlosshof den Dreiakter „Das Erbe der Fürstin“. Geschrieben hat ihn Gertrud Ocker. Am Sonntag nach dem Gottesdienst zieht der Festzug vom Herrenfeld durch die Kolonie bis zum Schloss, wo dann die Huldigung der Fürstin nachgespielt wird. Verrinsvorsitzender Martin Meherer nennt beachtliche Zahlen: 21 Gruppen und Vereine gestalten den Umzug, es sind geschätzt wohl über 400 Personen. An beiden Tagen gibt es außerdem einen historischen Markt mit 40 Ausstellern.

Marktstände auf dem Parkplatz

Auf dem Parkplatz oberhalb des Schlosses stehen 17 Marktstände, weitere Verkaufsfächen sind im ersten Stock des Schlosses. Neben Springertariten, verheißungsvollen Honiggläsern der Inkerei Dammemüller aus Zimmerbach und Edelobstschneepfläschen gibt es Bauernhofeisen, Bonbons und Raclette. Auch ein Kaffeebügel ist zu finden. Hinzu kommt viel Kunsthandwerk, Töpfersachen und Holzdeko. Die Anbieter kommen meistens aus dem näheren



„Les Cotillons“ aus Schwäbisch Gmünd brachten barocke Tanzschritte auf die Straße beim Fürstenzug in Unterrgröningen. Foto: Oliver Gerber



Herausgeputzt: Teilnehmer des Siedershof aus Schwäbisch Hall.

Umkreis von Unterrgröningen. Es gibt jedoch auch Glöze aus eher entfernten Orten. So stammt die einzigartige Messermanufaktur Ulbrich aus Möckmühl und ein Mandelshop ist aus Waiblingen.

Fürstenzug bei bestem Wetter

Bei bestem Herbstwetter geht am Sonntag der Fürstenzug über die Bühne: Pünktlich um 15.30 Uhr geben Böllerschützen aus Sulzbach-Laufen Signal. Dann startet der Umzug im Herrenfeld und

bewegt sich gemächlich in Richtung „Kolonie“. Die Feuerwehr hat die Zufahrtsstraßen abgesperrt. Beim Kreisverkehr vor der Kolonie berichet ein Anrufer, dass Fürstin Friederike die Kolonie vor dem Schloss einst gegründet hat.

Hier konnten Menschen mit katholischem Glauben einen Wohnplatz finden. Es sollen ursprünglich 30 arme Familien gewesen sein. Auch die adlige Schlossbesitzerin war katho-



Prächtig: Die Huldigung der Fürstin im Innenhof des Schlosses.

lich. Sie wurde 1777 in der Schlosskirche begraben.

Historische Kostüme

In historischen Kostümen erinnern die Umzugsteilnehmer an die Zeit vor 250 Jahren. Margret Hirsch und Nadine Eichele schnitten über Wochen hinweg die Kostüme für das neue Theaterstück, das an die Zeit der Fürstin erinnert. Auch beim Umzug ist die Ausstattung zu sehen. Eine junge Besucherin hofft auf

gewürdige Bonbons. Ihr Opa meint, das gebe es nur an Fasching. Er irrt sich. Etwa ein Drittel aller Umzugsgruppen verteilt Leckerbissen. Die historische Tanzgruppe Les Cotillons aus Schwäbisch Gmünd zeigt barocke Tanzschritte. Die Hölle vom Kochertal führen Derbes im Schilde, umrunden den Kreisverkehr bei der Kolonie im Uhrzeigersinn. Das Spektakel endet erst mit der gespielten Huldigung im völlig überfüllten Schlosshof.



Montags um 19 Uhr Gymnastik mit Elke – die Gemeindehalle ist proppevoll !!!



Gymnastik mit Biggi (rechts) – mittwochs 9.30 Uhr in der Gemeindehalle Straßdorf – ausverkauft!



Die Senioren am Freitag VM kommen an ihre Grenzen.....



...und auch nachmittags bei Mellie läuft ein Kurs bis Weihnachten.



Laufkurs im Himmelsgarten mit Techniktraining für die Fortgeschrittenen
mit Mellie, Markus und Biggi



Auch der Walkingkurs startet nochmals im Herbst mit Mellie und Gerlinde



Die Tanzmäuse starten im Herbst wieder in Lindach und Straßdorf – mit Trainerin Marianna



Dance Aerobic ist neu mit Ingrid – montags und mittwochs in der Gemeindehalle und läuft gut an



Auch der Kraftzirkel wird immer beliebter – die Gemeindehalle füllt sich...



Latin Line Dance donnerstags in der Rauchbeinhalle bei Dieter wird immer beliebter !!!

Oktober 2024



Fortbildungen für unsere Trainer in der Abteilung FG am Samstag, 12. Oktober:
Gerlinde, Melanie und Harald waren in der Friedensturnhalle bei der Gmünder Sport Spaß Fortbildung....



Markus, Gabi, Biggi und Elke waren in Lauchheim beim AOK Gesundheitskongress und hatten 5 Stunden Sport mit Muskelkater...

Tag der offenen Tür bei Petticoat

Der vergangene Sonntag war ein ereignisreicher Tag und lieferte dazu noch tolles Herbstwetter. Die Kulturbühne und der verkaufsoffene Sonntag lockten nicht nur die Gmünder in die Stadt, auch in der Rauchbeinhalle fanden sich die weiter Hergereisten ein, da sich der RRC Petticoat mit seinem aktuellen Herbstprogramm präsentierte. Die Tanzmäuse eröffneten den Nachmittag mit einer kleinen Rock'n'Roll Tanzvorführung, danach zeigten die Erwachsenen auf Musik der 50er den Boogie Woogie Tanz. Bei den Tanzmäusen kann gerne geschnuppert werden – dienstags in Straßdorf und donnerstags in Lindach unter Anleitung der Trainerin Marianna Jahn. Die Boogies brauchen Verstärkung, sie trainieren montags und freitags um 20 Uhr in Straßdorf unter der Leitung vom Trainerpaar Wiedmann.

In der Rauchbeinhalle wird Standard-Latein Tanzen für Jugendliche und Erwachsene angeboten, auch Wiedereinsteiger sind gerne Willkommen. Am Sonntag gab es schon eine Kostprobe dazu, die Gäste konnten sich beim Tango, Salsa, Discofox und Co testen. Besonderes Interesse war beim Latin Line Dance, auf südamerikanische Klänge konnten die fetzigen Tanzschritte probiert werden. Immer dienstags und donnerstags wird in der Rauchbeinhalle geübt und das Trainerpaar Schneider nimmt gerne Neue auf. Dann ging es klassisch weiter – die Rokoko Tanzgruppe führte in adelige Kreise ein. Die prachtvollen Kleider ließen manche Zuschauer staunen. Die Proben finden freitags in der Rauchbeinhalle statt. Auf der homepage stehen die aktuellen Zeiten und Orte der Petticoat-Angebote.

Neu im Programm gibt es das „wiederbelebte“ Dance Aerobic mit Ingi. Die Darbietungen für Anfänger und Fortgeschrittene machten Eindruck bei den Zuschauern, die anschließend auf die Tanzfläche stürmten, um selbst das Altbekannte aufleben zu lassen. Montags um 17 Uhr und mittwochs um 20 Uhr laufen die Kurse in der Gemeindehalle Straßdorf.



Die Tanzmäuse und Tanzhexen aus Straßdorf



Die Boogies mit Profipaar Wiedmann im Vordergrund...



Dance Aerobic Vorführung....



.... und Mitmach-Programm



Dann kamen die Präsentationen der Standard-Latein- und der Latin Line Dance Gruppen....

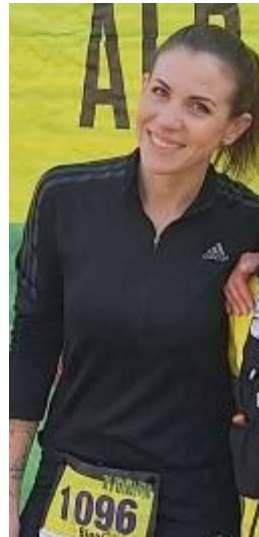




Und auch die Rokoko-Abteilung hatte ihren Einsatz...



Zum Schluß der gemeinsame Abschluß-Walzer



Alb Marathon 26. Oktober mit der Petticoat-Gruppe aus der Abteilung Fitness und Gesundheit:

Beim 5 km Lauf stellte sich Gabi Bundschuh auf die Probe und zeigte sich schon wieder fit wie ein Turnschuh... Souverän siegte sie in ihrer Altersklasse W70 in 32 Minuten.

Biggi Wimberger hat in der Altersklasse W35 eine starke Konkurrenz und freute sich dennoch auf Platz 9 mit ihrer tollen Zeit von 1.01.01 Std.

Melanie Fernsel konnte sich in der W40 durchsetzen und schaffte den Sprung aufs Treppchen. Mit 1.01.28 war sie auf Platz 2 gesprungen.



Beim Stafettenlauf teilten sich diese 7 Schwaben die 50 km Strecke über die 3-Kaiser-Berge mit brutal vielen Höhenmetern auf. 39 Gruppen waren am Start – ein Rekord. Ziel der Petticoat - Laufteam Elke Läufer/innen war, NICHT auf den letzten Platz zu kommen.

Den Start bis zum Beutental und nach Wäschenbeuren machte Ulrike Hübner. Sie übergab an Elke Peischl, die den Hohenstaufen erklimmen musste und bergab an ihre Nichte Manuela Lingel übergab. Die hatte den Rechberg rauf und runter zu bewältigen und übergab an Gabi Sobl. Ihre Aufgabe war der 3. Kaiserberg, der Stufen. Auch keine einfache Strecke, viel Wiese, Geröll und Natur. Unten angekommen übergab sie an Carola Stadelmaier. Sie musste zum Schönbergle und zur Reiterleskapelle, dann zurück und übergeben an Petra Bareiß. Sie hatte die unangenehm lange Bergab-Strecke bis Straßdorf vor sich und übergab an den einzigen männlichen Teilnehmer, der über die Bahntrasse in die Stadt flitzte bis zum Ziel in der Schwerzerallee. Nach 5.07 Stunden liefen alle gemeinsam mit Schlußläufer Harald Quicker durch die Ziellinie und freuten sich über den 29. Platz.

November 2024



Herbstwanderung RRC Petticoat

Das neblige Herbstwetter zog nicht viele Mitglieder des RRC Petticoat vom Sofa. Ein paar Unermüdliche liesen es sich trotzdem nicht nehmen, von Straßdorf über den Aasrücken zum Rechberg mit Einkehrschwung im Schützenhaus zum Mittagessen zu Wandern. Gestärkt ging es über die Ruine und Waldstetten wieder zurück zum Ausgangspunkt. Je nach Einstieg wurden bis 22 km und 500 HM bewältigt.

Dezember 2024



Weihnachten beim Indoor Cycling



Beim Abschluß sind die Cycler genauso motiviert....



Der Weihnachtsabschluß am **Mittwoch Vormittag**, mit Guatsla und Glühwein....



Dance Aerobic am Montag und Mittwoch Abend...



Auch bei Basti gabs **Donnerstag Abend nach dem Spinning** leckere Sachen...



..... und auch die Abteilung Standard Latein hat ein gemeinsames Weihnachtsfest organisiert !!!



**Die Boogie Abteilung beendete das Trainingsjahr mit einem gemeinsamen Training und
anschließendem gemütlichen Beisammensein:**



**Ich wünsche euch allen schöne, geruhsame Weihnachtstage, einen guten
Rutsch mit vielen guten Trainingsvorsätzen ins Jahr 2025 und da ich ab Januar
für 4 Monate unterwegs bin auch noch frohe Ostern!!!**

Eure Elke