

## Spaß+Sport für Kinder

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

Do 16.00–17.00 Oststadtschule, Turnhalle

### **Leichtathletik für Kids**

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

Di 19.00–20.00; Alter: 8 bis 10 Jahre

## Freizeitsport

### **Tischtennis**

Di 20.00–22.00 große Oststadt-Turnhalle

### **Badminton**

Fr 18.00–20.00 Kreissporthalle

## Fitnesskurse

### **Yoga im Flow**

Mo 20.30–21.30 Schalksburg-Turnhalle

### **Energy Dance®**

Raus aus dem Kopf und rein in den Körper.  
Do 10.00–11.00 Römerstr. 35, Lautlingen

## Fit im besten Mannesalter

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

## Volleyball

### **Beach in der Halle**

Mo 18.00–20.00 Mazmannhalle, ohne Sand, aber im Doppel, 3:3 oder 4:4

### **SpielerInnen mit Turnierreife**

Mi 18.30–20.00 Turnhalle Laufen  
Fr 18.15–20.00 Kreissporthalle

## Gymnastik & Tanz

### **Junge Mädchen 6-11 Jahre**

Fr 15.30–17.00 Turnhalle Oststadtschule

### **Mädchen 12-15 Jahre**

Mo 18.00–20.00 Turnhalle Oststadtschule

Fr 17.00–19.00 Turnhalle Oststadtschule\*

\*von Nov – März:

18.00–20.00 Uhr Schalksburg-Turnhalle

### **Ältere Mädchen ab 16 Jahren**

Mo 18.00–20.00 Turnhalle Oststadtschule

## Gesundheitssport

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

Mo 19.45–20.30 Schalksburghalle

### **Pilates**

Sanftes Ganzkörper-Training für Kräftigung und Beweglichkeit

Do 18.00 – 19.00 Römerstr. 35, Lautlingen

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

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

### **Krafttraining**

Di 18.00–21.00 für Fortgeschrittene, Kraftraum des Albstadions

### **Kraft mit Gege**

Di 10.00–11.00 Kraftraum Albstadion

### **Fitness-Mix**

Step, Balance, Walking uvm.

Do 19.00–20.00 Römerstr. 35, Lautlingen

# Einladung

zur traditionellen  
Familien- und  
Seniorenwanderung  
an  
Christi Himmelfahrt  
am 30. Mai 2019

# Himmelfahrts-Wanderung

Zum Auftakt der Wanderung laden wir Sie herzlich zum Gottesdienst in der Heilig-Kreuz-Kirche ein, der wieder durch Mitglieder 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 direkt am Parkplatz der Heilig-Kreuz-Kirche und führt uns zum Grillplatz „Auf Heiden“ linksseitig an der Kreisstraße 7101 zwischen Truchelfingen und Bitz.

Beim Parkplatz „Süßer Grund“ besteht die Gelegenheit sich der Wandergruppe anzuschließen. Wir werden dort um ~ 10:15 Uhr vorbeikommen.

Unterwegs werden die Wanderer mit Allerhand Leckereien und Prickelndem aus dem Rucksack versorgt.

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 Kuchen können entweder direkt zum Grillplatz mitgebracht oder vorab bis Mittwochabend, 29.05.2019 in der DJK-Geschäftsstelle in der Adalbert-Stifter-Str. 22 in Truchelfingen abgegeben werden.

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

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

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

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

Diese Einladung finden Sie auch auf auch unserer Homepage:  
[www.djk-ebingen.de](http://www.djk-ebingen.de)

## Agenda

- 8.30 Uhr** Gottesdienst in der Hlg.-Kreuz-Kirche mit aktiver Beteiligung der **DJK** Sportgemeinschaft
- 9.45 Uhr** Abmarsch vom Parkplatz der Heilig-Kreuz-Kirche
- 10.15 Uhr** Möglichkeit zum Einstieg in die Wanderung am Parkplatz beim Süßen Grund
- 11.00 Uhr** Unterwegs traditionelle, körperl. Stärkung
- 12.15 Uhr** Ankunft am Grillplatz „Auf Heiden“ zwischen Truchelfingen und Bitz



Besuchen sie uns und



uns