

Journal

2026 - 3



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

<https://petticoat-club.de>

Abteilung Fitness und Gesundheit



Zwei weitere B-Klasse Trainer bei Petticoat

Der RRC Petticoat e.V. aus Straßdorf setzt auf Qualität und beschäftigt fast ausschließlich qualifizierte Trainerinnen und Trainer im Bereich Gesundheit und Fitness sowie Tanzen.

Biggi Wimberger und Markus Brüderle hatten im Mai erfolgreich die B-Lizenz vom DOSB über Fitness und Gesundheit erhalten und können zertifizierte Kurse über die ZPP anbieten. Die „Zertifizierte Prüfstelle Prävention“ hat mit dem STB qualifizierte Kursstunden ausgearbeitet und mit den Krankenkassen dadurch Zuschüsse bis zu 100% ermöglicht. Die beiden frisch gebackenen Gesundheitstrainer werden bei Petticoat wieder im Herbst ihre Kurse anbieten. Alle Kurse und Vereinsangebote sind auf der brandneuen Homepage petticoat-club.de zu finden.



Abteilung Standard-Latein und Rokoko



Veranstaltung am 4. Mai im Schloß Dennenlohe: "Mystery Cruise"

Les Cotillons waren engagiert worden als Rahmenprogramm für eine amerikanische Besucherguppe eines Flußkreuzfahrtschiffes. Sie unterhielten die Gäste mit Tänzen und Erklärungen zur Mode.



Abteilung Standard-Latein und Rokoko



Vom 14.5.-17.5 verreiste die Gruppe "Les Cotillons" nach München

Auf dem Programm standen Führungen im Cuivilles Theater mit originalem Dekor aus der Rokoko Zeit. Die Residenz wurde besichtigt, ebenso das Schloß Nymphenburg mit seinem weitläufigen Park. Das besondere Highlight war die Besichtigung des Schlosses Schleißheim in Gewandung.





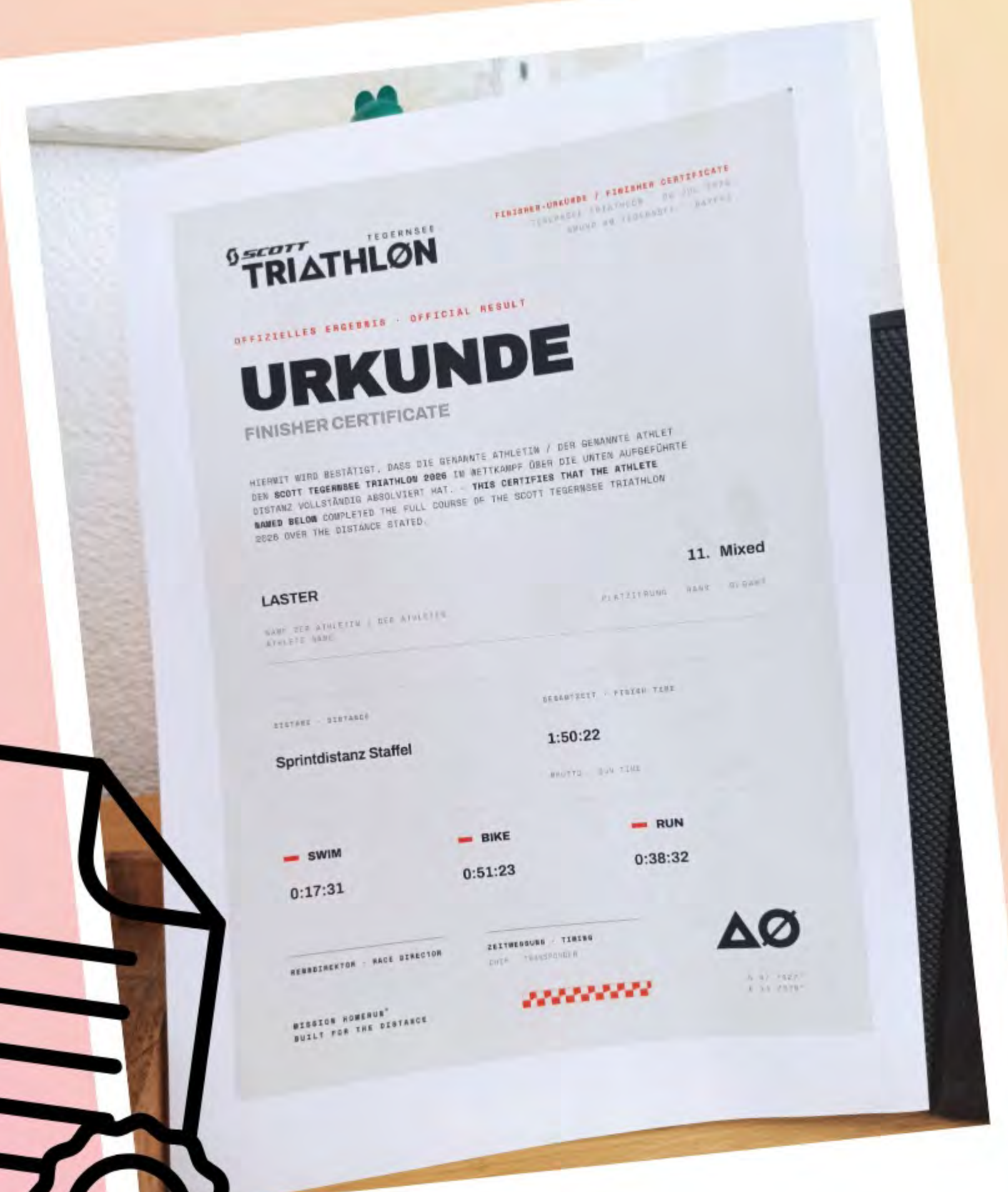
Abteilung Standard-Latein und Rokoko



Am Samstag vor Pfingsten waren Les Cotillons zu Gast in Ansbach

Bei der Veranstaltung "Rokoko Marktgeflüster" nahmen sie teil mit einem schön dekorierten Pavillon mit reichhaltiger Tafel. Gezeigt wurden auch original Tänze zu Musik von Mozart. Ergänzt wurde das Programm durch die Vorstellung historischer Persönlichkeiten mit Barbara Lange. Sabine Schneider gab Arien von Mozart zum besten.





Abteilung "Trailmädels"



Die Trail Mädels beim Stubai Trail 2026

Am Wochenende 03.07.26/04.07.26 fanden die diesjährigen Stubai Trailläufe statt. Geplant war die Teilnahme aller drei Trail Mädels Ulrike, Julia und Moni beim Stubai Express über 23 km und 1.240 HM. Verletzungsbedingt ging nur Ulrike über diese Strecke an den Start. Mit Bravour und überglücklich eine derartige Strecke zum ersten Mal gefinisht zu haben erreichte sie das Ziel nach 3:56:48 Std. Julia und Moni wechselten auf die kurze Distanz, den Sunnseit'n Trail über 14 km mit 700 HM. Nach langer Phase ohne mögliches Training kamen zwei strahlende Mädels ins Ziel. Julia in 2:15:03 Std. und Moni in 1:54:17 Std. Das Wochenende nutzen die 3 zudem für einer tolle Wanderung in den Stubaier Alpen und die „Bezwingung“ der Highline 179.

Statistik:

Ulrike: 9te in der AK Senior Master Women, gesamt 112te Frau von 156

Julia: 7te in der AK Senior Master Women, gesamt 90te Frau von 115

Moni: 2te in der AK Senior Master Women, gesamt 50te Frau von 115

Fazit: Ein tolles rundum gelungenes Wochenende und drei „Daumen hoch“ für die Stubaier Trailläufe.

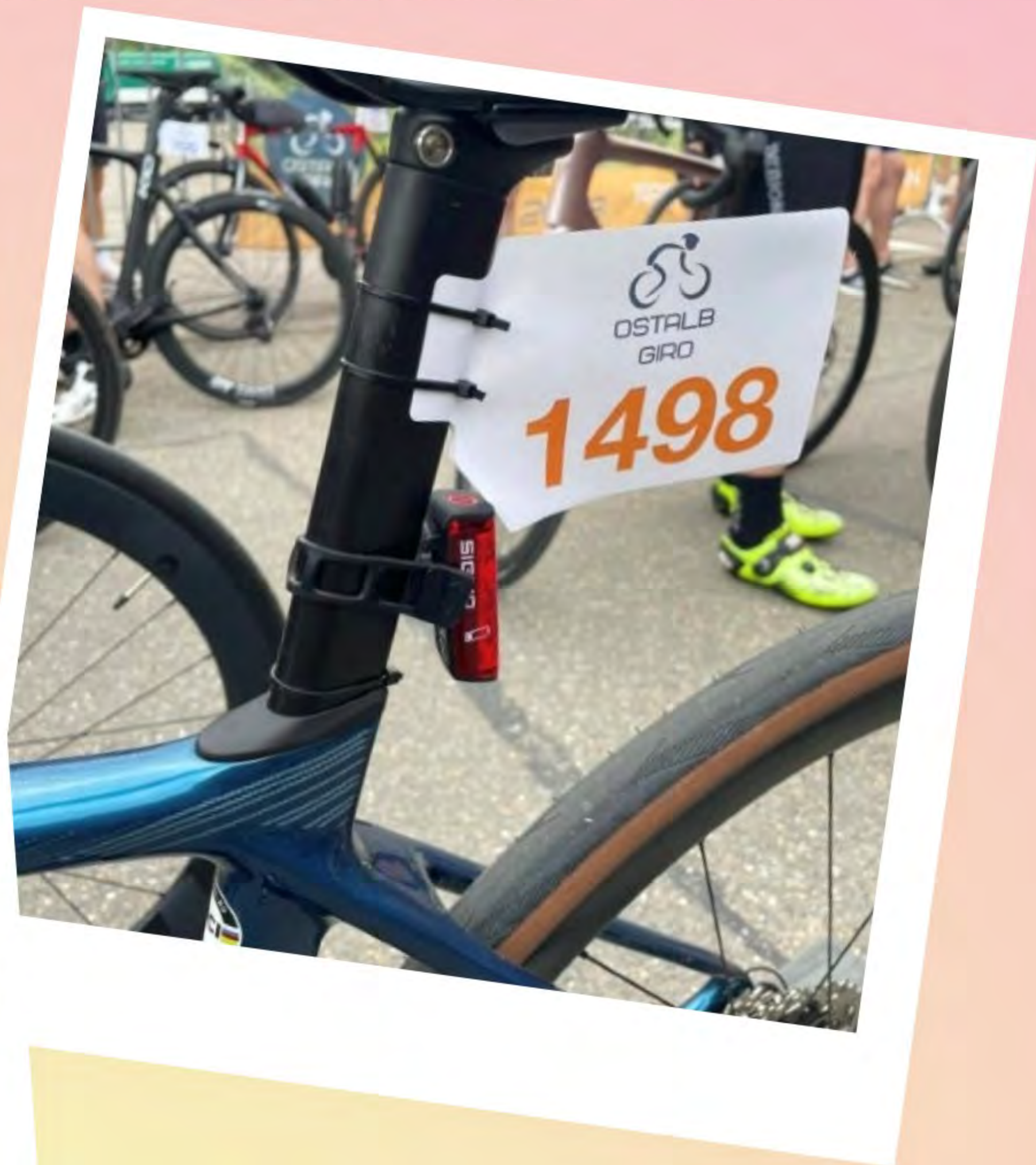


Abteilung Fitness und Gesundheit



Ostalb Giro:

Elke Wagner ist mit Petticoat Indoor Cyler Carsten Jäger den Ostalb Giro gefahren am 14. Juni. --> 160 km 2000Hm



Abteilung Fitness und Gesundheit



Gerd Hinderberger hat wieder einen Wohltätigkeits-Lauf veranstaltet - von Petticoat waren die 3 Mädels Flory, Ingrid und Gabi vom Laufteam Elke dabei.

Compassion-Wohltätigkeitsläufe sind Spendenaktionen, bei denen Sportler für das christliche Kinderhilfswerk Compassion Deutschland laufen. Bekannte Formate sind das internationale Team Compassion sowie der von Partnern unterstützte Muskathlon, die Spenden gegen extreme Armut sammeln.



Abteilung Fitness und Gesundheit



Sommernachtslauf in Rechberghausen

Seit 2015 ist das Laufteam Elke regelmäßig am Sommernachtslauf beteiligt, aber dieses Jahr schwächelten die Meisten wegen der Hitze. Elke Peischl hielt mit ihrer Nichte Melanie Fernsel die Stellung und sie meldeten sich zum 10 km Lauf an. Die Laufstrecke auf der heißen Radtrasse, bei Sonne und Hitze – die um 19 Uhr zum Start aber erträglicher wurde. Die beiden Mädels ließen es ruhig angehen und gemäß dem Motto „in der Ruhe liegt die Kraft“ siegten beide souverän in ihren Altersklassen. Mellie knackte fast die 1 Stunden Marke, sie brauchte 60 Minuten und 40 Sekunden und lies somit 14 Läuferinnen ihrer Altersklasse hinter sich. Elke Peischl war zwar motiviert, aber nach der langen Urlaubspause noch nicht in Fahrt. Sie wendete ihr geliebtes Wogging an mit 60 sec Laufen und 30 sec Walken und kam nach 1.04.10 Std. ins Ziel, mit 18 Minuten Vorsprung auf die Zeitplatzierte.



Abteilung Fitness und Gesundheit



Laufkurs auf der Tartanbahn von April bis Juli
Der diesjährige Laufkurs brachte über 20 Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen, Zielen und Lauferfahrungen zusammen. Ziel war es, ein abwechslungsreiches Training zu gestalten, das sowohl Laufanfänger:innen als auch erfahrene Läufer:innen fördert. Neben dem Aufbau der Ausdauer standen die Verbesserung der Lauftechnik und die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt.

Im Verlauf der zwölf Trainingseinheiten konnten die Teilnehmenden ihre persönlichen Ziele verfolgen und ihre Ausdauer, Technik sowie ihr Wissen erweitern. Gleichzeitig entwickelte sich aus der anfänglich bunt gemischten Gruppe eine Gemeinschaft, in der gegenseitige Unterstützung und der gemeinsame Spaß am Laufen eine wichtige Rolle spielten. Den Abschluss bildete ein zusätzliches Treffen am Zeiselberg, bei dem nicht mehr das Training, sondern das gemeinsame Beisammensein im Vordergrund stand. Der Laufkurs hat damit gezeigt, dass gemeinsames Laufen nicht nur die persönliche Entwicklung fördert, sondern auch Menschen miteinander verbindet.

Biggi & Markus



Abteilung Rock`n`Roll Straßdorf



Die Tanzmäuse in Straßdorf hatten ihr letztes Training vor den Sommerferien und übten schon für die Jubiläumsfeier am 8. November beim „Tag der offenen Tür“. Zur Belohnung gabs zum Abschluß ein Eis vom Eis-Wägele Straßdorf.



Abteilung Fitness und Gesundheit



Laufkurs für Fortgeschrittene oder von 5km auf 10 km
Nach den Osterferien startete der Kurs und es gab neue und alte Gesichter, die sich motiviert auf den Weg machten. Trotz unterschiedlicher Zielsetzung konnten wir in 12 verschiedenen Trainingseinheiten nicht nur alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen auf 10km zum Abschluss des Kurses bringen, sondern auch kleine Einheiten zum Thema Lauftechnik vermitteln.

Die Gruppe ist bis zum Ende zu einer engen gemeinsamen Laufgruppe zusammengewachsen.

Wie sagt man, aus Fremden wurden Freunde!

Und deshalb laufen wir auch ohne Kurs weiter am Mittwoch als Lauftreff 18.30 Uhr am Himmelsgarten.

Und nächstes Jahr starten wir dann im April mit einem Lauftechnikkurs.

Wer mit uns mitlaufen möchte, einfach bei Melanie (Mellie) melden



Allgemeiner Ausblick

Wichtiger Termin:

8. November 2026 Jubiläumsfeier Petticoat mit Tag der offenen Tür



PETTICOAT Programme 2026 Tanzen / Fitness / Entspannung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
17.00-18.00 Uhr Dance Aerobic Gemeindehalle Straßdorf 16.30-17.30 Uhr Cardio Fitness für kids - Kurs Himmelsgarten Wetzgau (März-Juni) 18.00-19.00 Uhr Kraftzirkel Gemeindehalle Straßdorf 18.30-19.30 Uhr (Nordic-) Walking - Kurs Himmelsgarten Wetzgau (April bis Juli) 19.00-20.00 Uhr Fitnessgymnastik - Kurs Gemeindehalle Straßdorf (September bis April) 17.30-18.30 Uhr 18.45-19.45 Uhr Indoor Cycling - Kurs Gemeindehalle Straßdorf (November bis März) 20.00-21.30 Uhr Boogie-Woogie - Kurs Gemeindehalle Straßdorf (Frühjahr und Herbst)	9.30-10.30 Uhr Aroha - Kurs Gemeindehalle Straßdorf (Oktober bis Mai) 16.15-18.15 Uhr Tanzmäuse Rock'n'Roll kids Gemeindehalle Straßdorf 17.30-18.30 Uhr 18.45-19.45 Uhr Indoor Cycling - Kurs Gemeindehalle Straßdorf (November bis März) 18.45-19.45 Uhr Functional Training - Kurs Gemeindehalle Straßdorf (Oktober bis März) 18.00-19.00 Uhr Laufkurs Tartanbahn PH Hardt (April bis Juli) 19.00-20.00 Uhr Tanzkreis für Senioren - Kurs Rauchbeinhalle GD (Frühjahr und Herbst) 20.00-21.30 Uhr Tanzkreis Rauchbeinhalle GD	8.30-9.30 Uhr 9.45-10.45 Uhr Functional Fitness - Kurs Gemeindehalle Straßdorf (September bis Mai) 17.30-18.30 Uhr Indoor Cycling - Kurs Gemeindehalle Straßdorf (November bis März) 17.30-19.00 Uhr Pilates - Kurs Canisius Sporthalle GD (September bis Mai) 18.30-19.30 Uhr Laufkurs für Fortgeschrittene Himmelsgarten Wetzgau (April bis Juli) 20.00-21.00 Uhr Aroha Gemeindehalle Straßdorf	10.15-11.15 Uhr Seniorengymnastik - Kurs Gemeindehalle Straßdorf (Oktober bis Mai) 16.00-18.00 Uhr Tanzmäuse Rock'n'Roll Kids Eichenrainhalle Lindach 15.00-16.00 Uhr Wogging - Kurs Walken+Joggen im Wechsel Schwerzerhalle (März-Juli) 18.00-19.00 Uhr Cycle Well - Kurs für Sportanfänger/Senioren Gemeindehalle Straßdorf (November bis März) 18.30-19.30 Uhr Zumba Gemeindehalle Straßdorf 19.45-20.45 Uhr Vinjas Power Yoga Gemeindehalle Straßdorf 19.00-20.00 Uhr Latin Line Dance Rauchbeinhalle GD 20.00-21.30 Uhr Tanzkreis Rauchbeinhalle GD	15.45-16.45 Uhr Fit + Gesund - Kurs Gemeindehalle Straßdorf (September bis April) 18.30-19.30 Uhr Ausdauerzirkel Gemeindehalle Straßdorf Empore April-Oktober 18.15-19.15 Uhr 19.30-20.30 Uhr Indoor Cycling - Kurs Gemeindehalle Straßdorf (November bis März) 20.00-22.00 Uhr Boogie-Woogie Gemeindehalle Straßdorf 20.00-21.30 Uhr Rokoko/Historische Tänze Rauchbeinhalle GD	9.00-10.00 Uhr Laufkurs GD (Januar bis März) 10.00-11.30 Uhr Sound Bath Meditation- Kurs Spitalmühle GD (je 2 Termine Frühjahr/Herbst)
					Sonntag
					10 Uhr Lauftreff (immer) Trimmdich-Pfad Lorch