

# Journal

## 2026 - 2



RRC PETTICOAT  
Schwäbisch Gmünd



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



11. April Meran Trail Run bis zu 30 km und über 2000 Hm Helga und Erich haben die 8 km Strecke mit Platz 15 und 31 erfolgreich beendet.



Erich auf der tollen Trail-Strecke  
Helga hatte eine Massage in einem Luxushotel gewonnen



## Abteilung Fitness und Gesundheit

*Laufteam Elke erfolgreich beim Käppeleslauf:*

*Am 12. April bei feuchtem Wetter in Ruppertshofen fand der Käppeleslauf statt. 10 km und 115 Hm waren zu überwinden. Die drei Petticoat-Mädels liefen den Männern davon: Manuela, Elke und Gabi wurden jeweils 1. in ihren Altersklassen.*

*Bei den Männern gewann wie immer unser Johannes Großkopf, aber unsere Manuela Lingel war als zweit schnellste Frau auf seinen Fersen.*





## **Abteilung Fitness und Gesundheit**

Am 14.04. war es endlich soweit:

Unser neuer Laufkurs „Technik, Ausdauer & Wissen“ ist in Schwäbisch Gmünd auf der Tartanbahn gestartet.

Mit 20 motivierten Teilnehmern ging es los, und wir (Biggi & Markus) waren ehrlich gesagt ziemlich positiv aufgeregt.

Nach einer kurzen Begrüßung und ein paar organisatorischen Punkten sind wir direkt in die Mobilisation gestartet, bevor es in die erste Einheit ging: Intervalltraining. So konnten sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene ins Laufen kommen und wir als Trainer sehen, wo jede:r individuell steht. Dabei haben wir besonders auf die Herzfrequenz und eine sinnvolle Belastungs- & Erholungssteuerung geachtet.

Nach zwei Durchgängen gab's noch ein gemeinsames Stretching, bevor alle mit einer kleinen „Hausaufgabe“ in die Woche entlassen wurden.

Was sollen wir sagen...

Das Feedback war durchweg positiv und es hat uns mega viel Spaß gemacht, so viele Menschen mit so viel Begeisterung laufen zu sehen.

Natürlich ist es auch eine Herausforderung, so viele unterschiedliche Leistungslevel unter einen Hut zu bringen, aber genau darauf haben wir richtig Lust!

Wir freuen uns jetzt schon auf nächste Woche!

Biggi und Markus



## Abteilung Standard-Latein und Rokoko



Am 19. April fuhren zwei Paare (Doris Michels, Hans-Dieter Körner, Sabine Schneider und Dieter Schneider) aus dem Dienstagstanzkreis zum Quellenpokal nach Fellbach. Im Rahmen eines festlichen Balles wurde ein A/S Lateinturnier und ein A/S Standardturnier ausgetragen. Zu den Klängen der 25 Mann Big Band wurde bis weit nach Mitternacht getanzt.



## Abteilung Standard-Latein und Rokoko



Das Trainerpaar Sabine und Dieter Schneider nahm wieder teil an der 3 tägigen Super Kombi Tanzfortbildung in Enzklösterle. Unter dem Jahresmotto "Personality is the key" zeigten hochklassige Paare und Trainer Technik und Choreographien für die Standard und Lateinamerikanische Tänze.





## Abteilung Fitness und Gesundheit

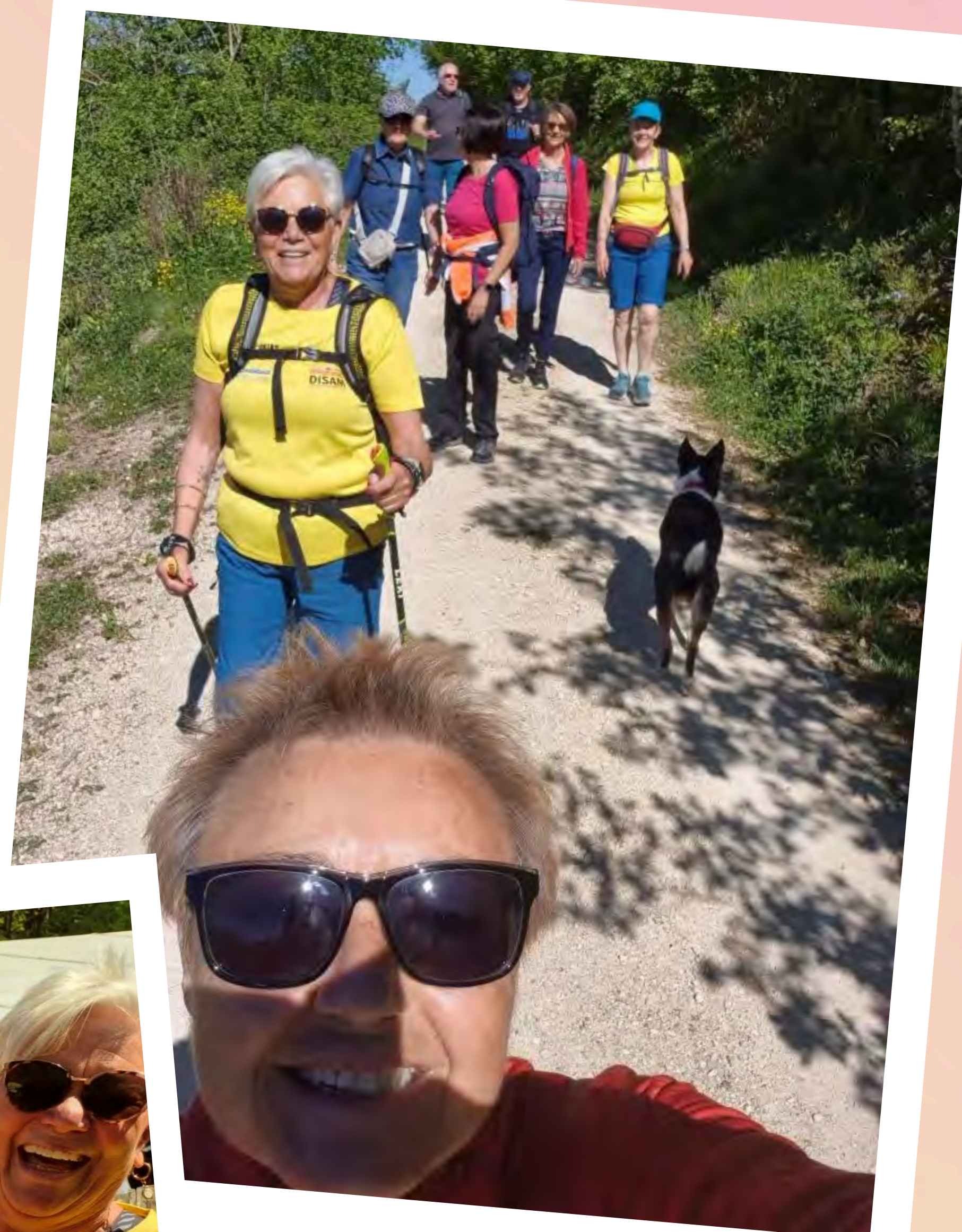
Der RRC Petticoat wanderte am 1. Mai zur Vorbereitung der Remstalwanderung:

Die Abteilung Fitness und Gesundheit des RRC Petticoat bereitete sich auf die 12-Stunden-Remstalwanderung am 14. Mai vor und hatte ideale Bedingungen. Ab Waldstetten trafen sich bereits die gut trainierten Wanderer und trafen auf die „Kurzen“ im Köld beim Parkplatz Weiler. Von da an ging es rund um Bargau, Weiler und zuletzt Bettringen zur Maihock. 14 km waren es da für die Kurz-Wanderer, die Ehrgeizigen rafften sich noch auf zum Heimmarsch nach Waldstetten bis vor die Haustüre und hatten über 32 km und 650 Hm hinter sich.

Bild 1: Petticoat-Wanderung der Abteilung Fitness und Gesundheit am 1. Mai

Bild 2: 15 bis 30 km mit über 600 Hm rund um Bargau-Weiler-Bettringen

Bild 3: Einkehr in Bettringen bei der Mai-Hocketse



## Abteilung Boogie Woogie



*Boogie's beim Roadkill Rock'n'Roll Festival:  
Zum vierten Mal in Folge veranstaltete Daniel Leinmüller mit seiner Crew des Ostalb Boogie e.V. das inzwischen legendäre Roadkill Rock'n'Roll Festival. Am 24.04.26 und 25.04.26 fand es dieses Jahr zum ersten Mal in den Räumlichkeiten des B26 statt. Freitag wie Samstag fanden einige Boogie's den Weg dorthin, um geniale Bands zu hören und zu deren Musik zu tanzen. Samstagnachmittags fand unter der Leitung von Moni und Fred ein Schnupperworkshop statt. Insbesondere die „Red Hot n Blues“ Band wie auch die Band „Black Ball Boogie“ aus Italien fanden riesigen Zuspruch.*





## Abteilung Fitness und Gesundheit

Rainer und Dagmar Schramel von der Abt. FG beim jährlichen Schlierseeelauf, der für die Schramels schon Tradition ist.

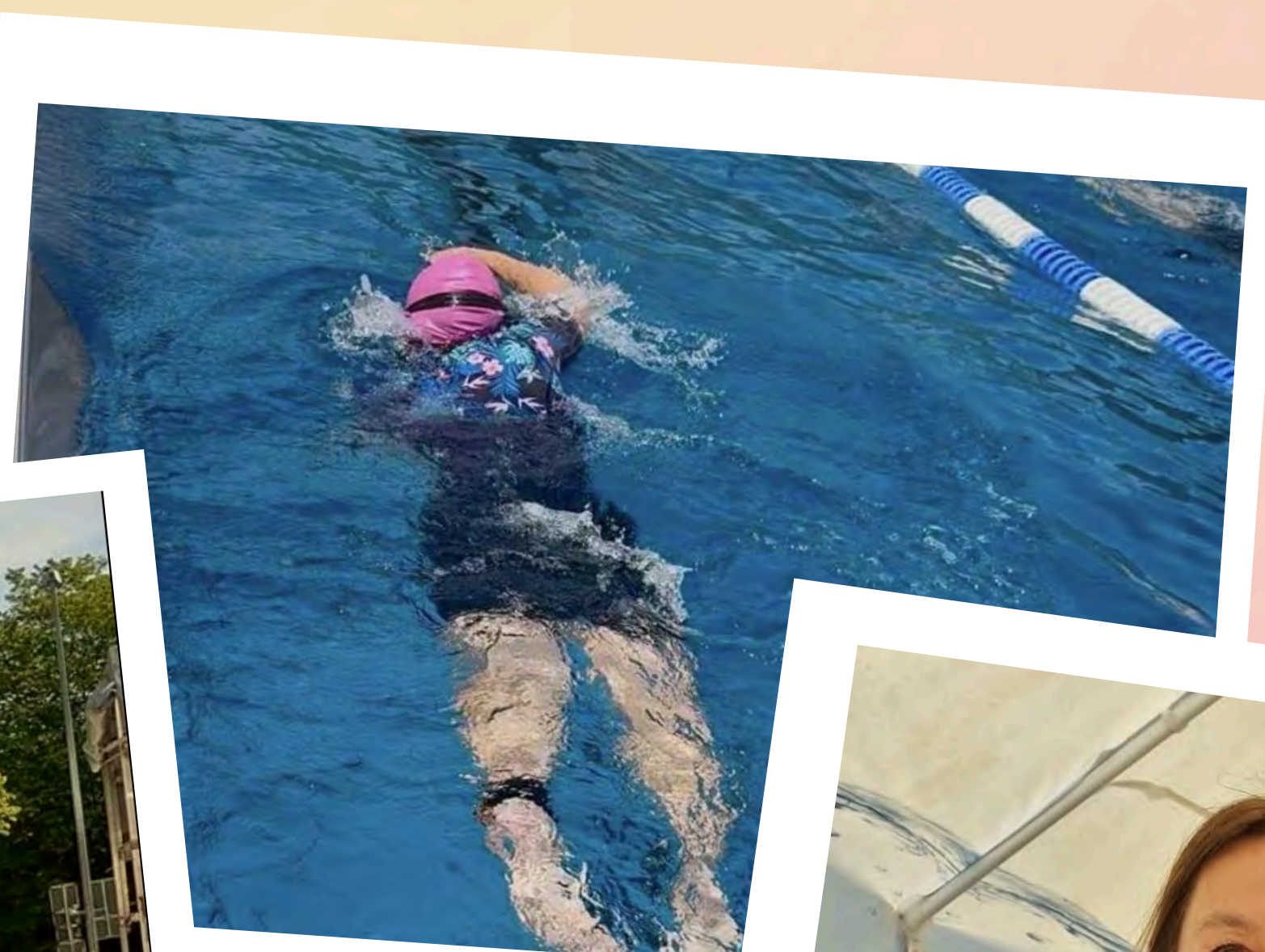
Rainer 10 km Lauf - Dagmar 10 km Walk



## Abteilung Fitness und Gesundheit

Triathlon in Waiblingen:

Elke hatte beste Bedingungen, Schwimmen lief gut, Radeln war hart wegen Gegenwind und Laufen wollte sie eigentlich schneller angehen. Trotzdem hatte sie ihre Zeit vom Vorjahr verbessert auf 1.23,05 Std. Das war im Ziel Platz 45 von 112 Mädels und Platz 4 in der Altersklasse.





## Abteilung Fitness und Gesundheit

*Laufteam Elke wandert bei der 12-Stunden-Remstalwanderung*

*Am Vatertag waren 12 Petticoat-Mitglieder des Laufteam Elke um 9 Uhr in Essingen am Start und wurden sofort für das beste Outfit prämiert. Elke und Andy T. mussten verletzungsbedingt an der 13,5 km Strecke aussteigen, bis 36 km mit über 1000 Hm schafften es Marcella nicht auf dem Bild), Helga, Elke B., Elke P., Gabi und Harald. Die ganze Runde trotz Regen, Sonne und Wind marschierten Flory, Ingrid, Gabi und Carola mit 45 km und noch weitere Höhenmeter mehr, vor allem bergab (sehr anstrengend am Schluss).*

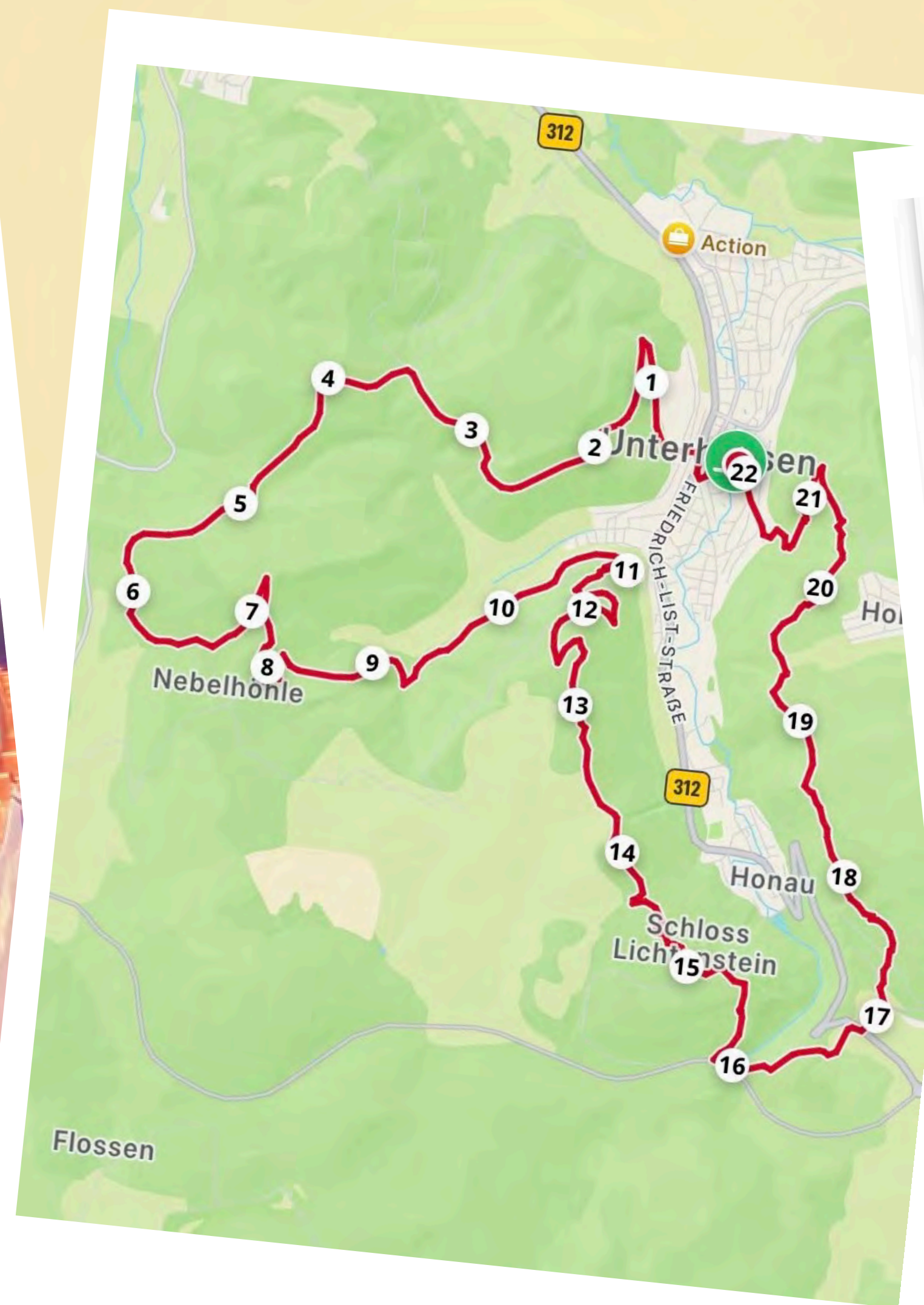




## Abteilung Fitness und Gesundheit

5. Lichtenstein Traillauf am 16.5.2026:

Beide angebotenen Strecken, 11 km mit 500 HM und 22 km mit 900 HM waren komplett ausverkauft. Bei den Halbmarathonläufern haben 229 gefinished, darunter Ulrike mit einer Zeit von 3:08, damit belegte sie den 54. Platz bei den Frauen und den 11. Platz in der Kategorie Senior Master Women. (beim Traillauf gibt es keine Altersklassenwertung, sondern drei Kategorien, Women, Master Women und Senior Master Women) Mal wieder war sie mit großem Abstand die älteste Teilnehmerin. Die Strecke war wunderschön, sehr gut ausgeschildert, aber auch anspruchsvoll, überwiegend Trails mit heftig steilen Auf- und Abstiegen. Schwäbische Alb pur! Eine perfekte Organisation, tolle Mitläufer und Mitläuferinnen und eine super Stimmung, sogar Sonnenschein war dabei, trotz widrigsten Vorhersagen, machten den Tag zu einem ganz besonderen Erlebnis.



TRAIL  
LICHTENSTEIN

# LICHTENSTEIN-TRAIL

## URKUNDE

LICHTENSTEIN TRAIL-HALBMARATHON (22 KM)

54. PLATZ WEIBLICH

11. PLATZ SENIOR MASTER WOMEN

IN 3:08:00

**ULRIKE HÜBNER**

TRAIL MÄDELS

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