

## Ausflug der Aerobicgruppe

Am 2. Septembersamstag hieß es wie jedes Jahr: Ausflug in ein schönes Eckchen Rheinland-Pfalz. Mit zwei vollgeladenen lustigen Wagen ging es zunächst nach Cochem, wo es nach einem leckeren Mittagessen an die Erklimmung und Besichtigung der Reichsburg ging. Danach stand noch die Besichtigung der historischen Senfmühle an, wo alle »zu Tränen gerührt« der Herstellung des Mühlensenfes zusahen und dabei viel Interessantes über die Herstellung von Senf in einer Senfmühle erfuhren. Beim Abschluss auf der Klosterterrasse in Beilstein waren sich alle wieder einmal einig: Wir können nicht nur komplizierte Aerobicprogramme einüben, wir können auch interessante Ausflüge organisieren und das Wichtigste dabei ist der gemeinsame Spaß.



Die Aerobic-Frauen in der Reichsburg Cochem

Wer Lust hat, einmal in unsere Übungsstunden reinzuschmecken:  
Diese finden mittwochs von 20.00 bis 21.30 Uhr oder freitags von 19 bis 20 Uhr in der Oskar-Steiner-Halle statt. Weitere Informationen gibt es bei Bärbel Braun (Tel.: 0 15 20/6 72 24 74).