

## Jedermannturner

Übungsleiter: Werner Berger

Montags 20.30 – 22.00 Uhr in der Turnhalle (Oktober bis April)

Montags 19.00 – 22.00 Uhr auf dem Sportplatz (Mai bis September)

Gymnastik, Volley- und Basketball sind die Schwerpunkte unserer Übungsstunde. Diese Mischung kommt bei den Teilnehmern sehr gut an, denn die meisten von uns sind schon seit vielen Jahren bei den Jedermannturnern.



Mittlerweile sind wir leicht ergraut und gehen die Übungsstunde etwas gemütlicher an. Das Alter der Sportler liegt zwischen 40 und gut 70 Jahren.

Bei flotter Musik wärmen wir uns auf. Anschließend spielen wir meistens Basketball. Es kommt uns beim Spiel nicht aufs Gewinnen an, wichtiger ist der Spaß am Spiel. Bei ruhiger Musik machen wir ca. 20 Minuten Gymnastik. Kräftigen und Dehnen von Bauch, Rücken, Armen und Beinen stehen auf dem Programm. Zum Ausklang spielen wir Volleyball.

Im Sommer auf dem Sportplatz werden anstelle des Basketballspiels leichtathletische Disziplinen für das Sportabzeichen geübt.

Im Anschluss an den Sport gehen wir ins Turnerheim zum „Chicago-Spiel“ und gemütlichen Beisammensein. Wenigstens einmal im Jahr machen wir einen Ausflug und ein Grillfest auf Karls Wiese.

Herzlich laden wir Männer ab 40 zu unserer Turnstunde ein. Schnuppert einfach mal unverbindlich am Montag Abend bei uns rein – wir beißen nicht!

Ansprechperson für die Sportstunde ist Übungsleiter Werner Berger (Tel. 8994).