

## 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)

Gemeinsam alt werden? Dieser Eindruck entsteht tatsächlich, wenn man sieht, wie lange schon diese Sportkameraden miteinander verbunden sind. Die meisten der etwa 10 Männer kommen schon weit über 10 Jahre regelmäßig in die Turnstunde am Montagabend. Sowohl die gute Kameradschaft als auch das interessante Sportangebot halten die Sportler bei der Stange.

Das Alter der Sportler ist mittlerweile auf Anfang 40 bis Mitte 70 Jahre gestiegen. Trotzdem ist die Fitness im Vergleich zu Männern in ähnlichem Alter außergewöhnlich gut. „Schuld“ daran ist sicherlich auch das regelmäßige körperliche Training.

Nach dem Aufwärmen zu flotter Musik mit und ohne Bälle, spielen wir meistens Basketball. Der Kreislauf kommt dabei ordentlich in Schwung. Es kommt uns beim Spiel nicht aufs Gewinnen an, wichtiger ist der Spaß am Spiel. Bei ruhiger Musik folgen Übungen der funktionellen Gymnastik. Kräftigen und Dehnen der wichtigsten Muskelgruppen 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.



Zweitagesausflug zum Wasserberghaus Anfang August 2011. Unsere Frauen sind auch mit von der Partie.

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

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