

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 Teilnehmer kommen seit 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. Trotz dieser langjährigen Kameradschaft sind Neueinsteiger herzlich willkommen. Und so freuen wir uns sehr, dass seit einem Jahr Peter zu uns gefunden hat und treu am Turnen teilnimmt.



Das Alter der Sportler ist mittlerweile auf Mitte 40 bis über 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 dabei. 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.

Nach dem Sport treffen wir uns im Turnerheim zum „Chicago“-Würfelspiel und gemütlichen Beisammensein. Im Sommer feiern wir auf Karls Wiese ein Sommerfest.

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

Ansprechperson für die Sportstunde ist Übungsleiter Werner Berger (Tel. 07023 8994).