



1



2



3

- 1 Verstärkung gesucht – Volleyball in der Höfen-Baacher Gemeindehalle
- 2 Abwechslungsreiche Trainingsmethoden an der Sprossenwand
- 3 Die Montagsturner

# Hauptsache es macht Spaß

Jeden Montagabend um 20.15 Uhr trifft sich eine kleine Gruppe von Männern in der Gemeindehalle Höfen-Baach zum „Männerturnen“. Da die meisten von uns noch andere Sportarten betreiben, ist der Montagabend hauptsächlich eine gute Möglichkeit, die Grundlagenausdauer zu verbessern und etwas für unsere Beweglichkeit zu tun

TEXT+BILDER: JÜRGEN WEISS

Das Programm wird immer abwechslungsreicher, seit unser Trainer regelmäßig Lehrgänge zur Weiterbildung nach der Pilates-Methode besucht. Angefangen wird immer mit dem Aufwärmen, dann folgt Pilates. Es kommt durchaus mal vor, dass Gerhard ein ausgetüfteltes Zirkeltraining einbaut.

Im zweiten Teil des Abends steht dann das Volleyballspielen im Mittelpunkt. Mit mehr oder weniger Erfolg versuchen wir seit Jahren, unsere Ball- und Spieltechnik weiter zu verbessern, doch auch hier gilt wie für den ganzen Abend das Motto: Hauptsache es macht Spaß und ist gut für den Körper. Zum Abschluss gehen wir dann ins Vereinsheim und lassen den Abend in einer gemütlichen Runde beim Vespers ausklingen.

Bei der diesjährigen Baacher Bachtetse waren wir wieder, wie in den letzten Jahren für den Weinstand zuständig. Tatkräftige Unterstützung erhielten wir

auch dieses Jahr von der Theaterabteilung. Vielen Dank nochmals an alle Helfer. Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle auch ganz herzlich bei unserem Übungsleiter Gerhard. Er sorgt immer wieder für zwei interessante und abwechslungsreiche Trainingsstunden.

Bei unserem Kameradschaftsabend am 19.12.2011 ist wie üblich um 18.00 Uhr Treffpunkt beim Kegeln. Vor dem geselligen Teil wird an diesem Abend unsere interne Abteilungsmeisterschaft beim Kegeln und Schießen ausgetragen.

Es wäre schön, wenn der eine oder andere Neue zu uns stoßen würde, damit wir wieder einmal zwei komplette Volleyballmannschaften zusammenstellen können. Jeder der bei uns mitmachen möchte, kann ganz unverbindlich in der Turnhalle vorbeischaun oder bei mir anrufen, falls noch Fragen offen sind (Tel.: 07195/983080).



## ÜBUNGSZEITEN

### Männerturnen

Montag: 20.00 Uhr – 22.00 Uhr

Gemeindehalle Höfen-Baach