



## Männerturnen

# Dauernd ausdauernd

Das Jahresende ist schon wieder in Sicht, die Tage werden kürzer. Somit geht auch das Festjahr zum 50. Geburtstag des SHB dem Ende zu. Die Abteilung Männerturnen geht jetzt in das 42 Jahr.

TEXT + BILD: JÜRGEN WEISS

**D**urch das Jubiläumsjahr sah der Termin bzw. Festkalender ganz anders aus, als in den vorangegangenen Jahren. Für die tatkräftige Unterstützung der ganzen Aktivitäten möchte ich mich bei allen Helfern nochmals recht herzlich bedanken.

Auch im Festjahr der Sportfreunde steht den „Männerturnern“ am 16.12.2013 ihr Kameradschaftsabend ins Haus. Damit auch an diesem Abend der Körper nicht aus seinem Rhythmus gerissen wird, treffen wir uns vor dem geselligen Teil zum Kegeln und Schießen. Denn anschließend beginnt die Weihnachtszeit und ich weiss es ist für jeden hart, montags auf die Bewegung zu verzichten. Den einen fehlt Pilates, den anderen die Kräftigungsübungen, fast allen aber unser Volleyballspiel. Manchmal verirren wir uns auch in ein Zirkeltraining. Aber dass Punkte zählen haben wir abgeschafft und somit geht es der Eine oder Andere auch gemüthlicher an. Schauen Sie doch einmal Montagabends um 20.15 Uhr in die 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 seine Beweglichkeit zu tun. Bewegung und Sport machen

nicht nur Spaß, sondern sind für Herz, Kreislauf und die Seele gut. Wir bieten wie immer ein abwechslungsreiches Programm für jeden, der sich noch nicht zum ALTEN EISEN zählt und fit bleiben möchte.

Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle auch ganz herzlich bei unserem Übungsleiter Gerhard. Er sorgt immer wieder für interessante und abwechslungsreiche Trainingsstunden.

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 Sporthalle vorbeischauchen oder bei mir anrufen, falls noch Fragen offen sind (Tel. 07195 -983080).

Zum Schluss wünsche ich allen ein frohes, glückliches und friedliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2014! ■

### ÜBUNGSSZEITEN

#### Männerturnen

Montag: 20.15 Uhr – 22.00 Uhr

Gemeindehalle Höfen-Baach