



Männerturnen

Spiel- und Turnbereit – Die Männerturner

# Mit Spaß dabei

Jeden Montagabend um 20.15 Uhr trifft sich eine kleine Gruppe von Männern in der Gemeindehalle Höfen-Baach zum „Männerturnen“.

TEXT + BILD: JÜRGEN WEISS

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. 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 Vespern ausklingen.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal zum Ausdruck bringen das wir unseren Turnkameraden Martin Rees sehr vermissen. Er war über 25

Jahre bei den Männerturnern aktiv und wir fanden jeden Montag gemeinsam den Weg in die Halle nach Höfen. Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle auch ganz herzlich bei unserem Übungsleiter Gerhard. Er sorgt immer wieder für zwei interessante und abwechslungsreiche Trainingsstunden.

Unser Kameradschaftsabend fand am 19.12.2016 statt. 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). Zum Schluss wünsche ich allen ein frohes, glückliches und friedliches Jahr 2017! ■

*Jürgen Weiss*

## ÜBUNGSZEITEN

### Männerturnen

Montag: 20.15 Uhr – 22.00 Uhr

Gemeindehalle Höfen-Baach