



In Mannschaftsstärke – die Männerturner freuen sich über die neuen Mitsportler

Männerturnen

Zirkeltraining

Jeden Montagabend um 20.15 Uhr trifft sich normalerweise eine kleine Gruppe von Sportbegeisterten 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 ist immer abwechslungsreich, nach dem Aufwärmen gibt's Pilates oder ein leichtes Zirkeltraining somit wird es nie langweilig mit unserem Übungsleiter Gerhard Bihlmaier.

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.

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

Es wäre schön, wenn noch der eine oder andere Neue zu uns stoßen würde, Jeder der bei uns mitmachen möchte, kann ganz unverbindlich in der Turnhalle vorbeischaun, wenn dies wieder möglich ist oder bei mir anrufen (Tel.: 07195-983080), falls noch Fragen offen sind.

Jürgen Weiss

ÜBUNGSSZEITEN

Männerturnen

Montag: 20.15 Uhr – 22.00 Uhr Gemeindehalle Höfen-Baach