



Bewegung und Ausdauer – gut für Herz, Kreislauf und Seele

Männerturnen

Sport macht Spaß

Die meisten Männerturner betreiben noch andere Sportarten und der Montagabend ist eine gute Möglichkeit die Grundlagenausdauer zu verbessern und etwas für seine Beweglichkeit zu tun.

TEXT + BILDER: JÜRGEN WEISS

Dieses Jahr war unser gemeinsames Weihnachtsessen eine Woche früher, schon am 09.12.2024, nicht am letzten Montag. Unser langjähriges Lokal schloß am 15.12.2024 seine Pforten. Wir trafen uns zu einem gemeinsamen Abendessen und einem guten Tropfen. 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. Nicht zu vergessen unser Nachtturnen im Vereinsheim mit einem kleinen Imbiss und vor allem den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen.

Schauen Sie doch einmal Montagabends um 20:15 Uhr in die Gemeindehalle Höfen-Baach zum „Männerturnen“. 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. Bei den Kulturtagen und Sommertreff waren einzelne beim Auf- und Abbau beteiligt. Vielen Dank nochmals an alle Helfer.



Nachtturnen – Flüssigkeitshaushalt ausgleich im Vereinsheim

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 Höfen-Baach vorbeischaun. Montags um 20:15 Uhr oder bei mir anrufen, falls noch Fragen offen sind (Tel. 07195 -983080). ■

Jürgen Weiss

ÜBUNGSSZEITEN

Männerturnen

Montag: 20.15 Uhr – 22.00 Uhr

Gemeindehalle Höfen-Baach