



Abwechslungsreiches Männerturnen – von Pilates über Gymnastik bis Volleyball

Männerturnen

Fit und aktiv bleiben

Ein weiteres sportliches Jahr liegt hinter der Männerturngruppe – geprägt von Bewegung, Gemeinschaft und guter Laune.

TEXT + BILDER: JÜRGEN WEISS

Unsere wöchentliche Trainingsstunde am Montagabend war auch 2025 ein fester Bestandteil im Kalender vieler Mitglieder. Unter der bewährten Leitung von Gerhard Bihlmaier haben wir ein abwechslungsreiches Programm absolviert: Von klassischen Gymnastikübungen über Pilates bis hin zu Kleingeräten wie Therabändern, Hanteln. Besonders beliebt waren die anschließenden Einheiten Volleyball.

Neben dem Sport kam auch das Miteinander nicht zu kurz. Unsere traditionelle Weihnachtsfeier fand am 15.12. in Bürg statt. Auch das gesellige Beisammensein nach dem Training – sei es bei einem Getränk, Vesper oder einem kleinen Plausch – bleibt ein wichtiger Bestandteil unserer Gruppe.

Ein herzliches Dankeschön gilt Gerhard Bihlmaier für die engagierte und motivierende Leitung sowie allen, die zum Gelingen unserer Aktivitäten beigetragen haben. Wir freuen uns auf ein neues Jahr voller Bewegung, Gesundheit und Gemeinschaft – und



hoffen, auch neue Gesichter in unserer Runde begrüßen zu dürfen! Jeder der bei uns mitmachen möchte, kann ganz unverbindlich in der Sporthalle Höfen-Baach vorbeischauen Montag Uhrzeit 20:15 oder bei mir anrufen, falls noch Fragen offen sind (Tel. 07195 -983080). Bleibt Gesund – in diesem Sinne: Bleibt fit und aktiv – wir sehen uns in der Halle

Jürgen Weiss

Bodenturnen –
Dehnübungen
auf der Matte

ÜBUNGSSZEITEN

Männerturnen

Montag: 20:15 Uhr – 22:00 Uhr

Gemeindehalle Höfen-Baach