

## Jedermannturnen



Das **Jedermannturnen** ist aus der früheren Turnabteilung hervorgegangen.

Jeden Montag treffen sich die Männer zum Training. Die Gruppe umfasst etwa 30 Personen im Alter von 25 - 70 Jahren.

Der Abend beginnt mit spielerischem Aufwärmen. In mehreren kleinen Gruppen wird Volleyball, Handball, Basketball oder Fußball gespielt. Anschließend folgt eine 30 minütige Gymnastikeinheit. Diese umfasst Warmlaufen und verschiedene moderne Dehnungsübungen. Diese intensive Gymnastik dehnt die Muskulatur und erhöht die Beweglichkeit der Gelenke. Zwischendurch gibt es zur Auflockerung kurze Mannschaftswettkämpfe in Form von Staffelläufen und ähnlichem.

Gelegentlich kommen auch Sportgeräte zum Einsatz. Nach dieser Einheit wird Volleyball gespielt. Die letzte Viertelstunde des Sportabends gehört dem Hallenfußball. Bei diesem bewegungsintensiven Spiel wird die Kondition der jüngeren Sportkameraden noch etwas gefordert.

Wir haben alle viel Spaß an unserem Sportabend und lassen ihn dann auch gemeinsam ausklingen.

### Training

**Montag**

**20.00 Uhr - 22.00 Uhr**

**in der Sporthalle**

### Aktivitäten:

Abteilungsversammlung

Winterfeier

Ausflug

### Info:

**Abteilungsleiter:**

**Manfred Bommer**

Tel.: 07021-51186