

Sport für Männer 50 +

Mehr als 15 Jahre lang wurde unsere Männerturngruppe unter der Bezeichnung „Sport für Männer um 40“ geführt. Nachdem im Jahr 2006 der damalige Benjamin der Gruppe aber auch schon das 50. Lebensjahr vollendet hatte, einigte man sich schließlich auf den neuen Namen „Sport für Männer 50+“, wobei jetzt das tatsächliche und nicht das biologische Alter zugrunde gelegt wird, das dem Vernehmen nach als Folge der regelmäßigen sportlichen Betätigung deutlich niedriger liegt.

Neben den gewohnten Übungen wie Wirbelsäulen-, Funktions- und Stretchgymnastik, die Körper und Geist gleichermaßen geschmeidig halten, werden modifizierte Ballspiele angeboten, die das Programm sehr abwechslungsreich gestalten. Besonderen Wert legt die Übungsleiterin Doris Michels aber auch auf die Förderung der Kondition, ohne ihre Männer hierbei zu überfordern.

Besonders zu erwähnen ist die ausgezeichnete Kameradschaft, die unter den Mitgliedern der Männergruppe herrscht und für jeden einen sehr hohen Stellenwert einnimmt. Im Laufe der Jahre sind die Teilnehmer – die meisten sind schon seit der Gründung Ende der achtziger Jahre mit von der Partie – zu einer festen und verschworenen Gemeinschaft geworden. Das obligatorische Bierchen nach den Trainingsabenden im Aufenthaltsraum der Turnhalle und weitere gemeinsame Unternehmungen tragen entscheidend dazu bei. Eine Fluktuation wie in anderen Sportarten und Gruppen des Vereins ist nicht gegeben.

Höhepunkte des Jahres sind immer die gemeinsame Weihnachtsfeier, die auch schon mal bis in die frühen Morgenstunden dauert, und der gemeinsame Wochenendausflug.

Übrigens: Neue Männer sind herzlich willkommen. Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

Trainingszeiten: freitags von 18.00 Uhr – 20.00 Uhr
in der Turnhalle Millingen

Ansprechpartner: Doris Michels 0 28 43/90 83 41
Ulrich Glanz 0 28 43/69 95