

Archiviert: Dienstag, 5. Oktober 2021 18:08:18

Von: [Männerriege Bassersdorf](#)

Gesendet: Montag, 4. Oktober 2021 15:39:19

An: pnuenlist@sunrise.ch

Betreff: MR Bassersdorf 2021.13 - Trainingsbesuch und Informationen zum Wintertraining

Vertraulichkeit: Standard



Lieber Peter

Bald sind Herbstferien und da steht bei den Männerturnern der traditionelle Spielabend auf dem Programm. Mit der bescheidenen Anzahl Aktiver der letzten Wochen lassen sich allerdings keine attraktiven Spiele organisieren. Deshalb geht der Aufruf der Leiter an alle Männerturner, mit dem Besuch dieser Turnstunde für einen abwechslungsreichen Spielabend zu sorgen.

Nachdem im letzten Jahr das Wintertraining komplett ausgefallen ist, wird nun nach den Herbstferien ab 28. Oktober in jeder zweiten Turnstunde mit einem speziellen «Winterfit»-Programm ein zielgerichteter Aufbau angeboten.

Bei den Männerturnern wird der Schwerpunkt auf ein Krafttraining für Arme, Rumpf und Beine, ergänzt mit Koordinationsübungen, gelegt. Dabei werden für die einzelnen Übungen jeweils verschiedene Anforderungsstufen zur Auswahl vorgelegt. Ausserdem erfolgt im Laufe des Winters eine Steigerung der Intensität.

Für die Senioren ist das Programm in Zusammenarbeit mit der Suva entwickelt worden und hat zum Ziel die nötigen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu schulen und fördern, welche für eine sichere Gestaltung des

Alltages erforderlich sind. Die Übungen legen das Augenmerk auf Stabilität und Gleichgewicht, Koordination und Multitasking ergänzt durch angepasst Kraftübungen speziell für die Beine. In jeder Winterfit-Lektion kommt dabei ein anderes Hilfsgerät zum Einsatz.

Diese «Winterfit»-Turnstunden möchten wir versuchsweise auch für Nicht-Mitglieder öffnen. Vielleicht kennst du jemanden, der hier einmal schnuppern könnte.

Alle Leiter bemühen sich um attraktive Turnstunden und hoffen, dass diese mit einem regelmässigen Turnstundenbesuch auch genutzt werden.

Im Namen der Turnleiter
Werner Vogel

Impressum

Verantwortlich für den Newsletter:

Männerriege Bassersdorf

Peter Nünlist
Aktuar
Brunnenstrasse 48
8303 Bassersdorf

Website: www.mr-basi.ch