

Nach dem das letzte Wintertraining coronabedingt vollständig ausgesetzt werden musste, startet die Männerriege nun nach den Herbstferien mit einem gezielten Winterfit-Programm in der oberen Mösli Turnhalle, zu welchem auch Nicht-Mitglieder freundlich eingeladen sind. Der Kurs startet am 28. Oktober 2021 und wird bis zu den Frühlingsferien jeden zweiten Donnerstag angeboten.

Bei den Senioren (ab 65 Jahre) findet das Training von 19.00 - 20.15 Uhr statt. Das Ziel ist, die körperlichen Voraussetzungen für eine selbständige Gestaltung der Alltagsaktivitäten, eine sichere Mobilität zu schaffen und zu fördern. Das unter Mithilfe der Suva entwickelte Programm legt deshalb das Augenmerk auf Stabilität, Gleichgewicht, Koordination, Multitasking und wird durch angepasste Kraftübungen ergänzt.

Bei den Männern (ab 45 Jahren) findet das Training von 20.15 - 22 Uhr statt. Bei dieser Zielgruppe soll die allgemeine Fitness gefördert werden. An den Posten werden Übungen mit verschiedenen Anforderungen vorgeschlagen, sodass jeder Teilnehmer den für ihn passenden Schwierigkeitsgrad wählen und allenfalls bei der nächsten Runde anpassen kann. Der Schwerpunkt liegt hier auf Krafttraining für Arme, Rumpf und Beine, sowie Koordination und Kondition.

Nichtmitglieder werden gebeten, sich vorgängig beim derzeitigen Trainingsverantwortlichen Werner Vogel via Email oder per Telefon anzumelden.

Kursdaten

Jahr	Wochentag	Datum	Senioren	Männerturner	Ort
2021	Donnerstag	28. Oktober 2021	19.00-20.15 Uhr	20.15-22.00 Uhr	Turnhalle Mösli
	Donnerstag	11. November 2021	19.00-20.15 Uhr	20.15-22.00 Uhr	Turnhalle Mösli
	Donnerstag	25. November 2021	19.00-20.15 Uhr	20.15-22.00 Uhr	Turnhalle Mösli
	Donnerstag	09. Dezember 2021	19.00-20.15 Uhr	20.15-22.00 Uhr	Turnhalle Mösli
2022	Donnerstag	06. Januar 2022	19.00-20.15 Uhr	20.15-22.00 Uhr	Turnhalle Mösli
	Donnerstag	20. Januar 2022	19.00-20.15 Uhr	20.15-22.00 Uhr	Turnhalle Mösli
	Donnerstag	03. Februar 2022	19.00-20.15 Uhr	20.15-22.00 Uhr	Turnhalle Mösli
	Donnerstag	17. Februar 2022	19.00-20.15 Uhr	20.15-22.00 Uhr	Turnhalle Mösli
	Donnerstag	10. März 2022	19.00-20.15 Uhr	20.15-22.00 Uhr	Turnhalle Mösli
	Donnerstag	24. März 2022	19.00-20.15 Uhr	20.15-22.00 Uhr	Turnhalle Mösli

Hinweis: Versicherung ist Sache des Teilnehmers!

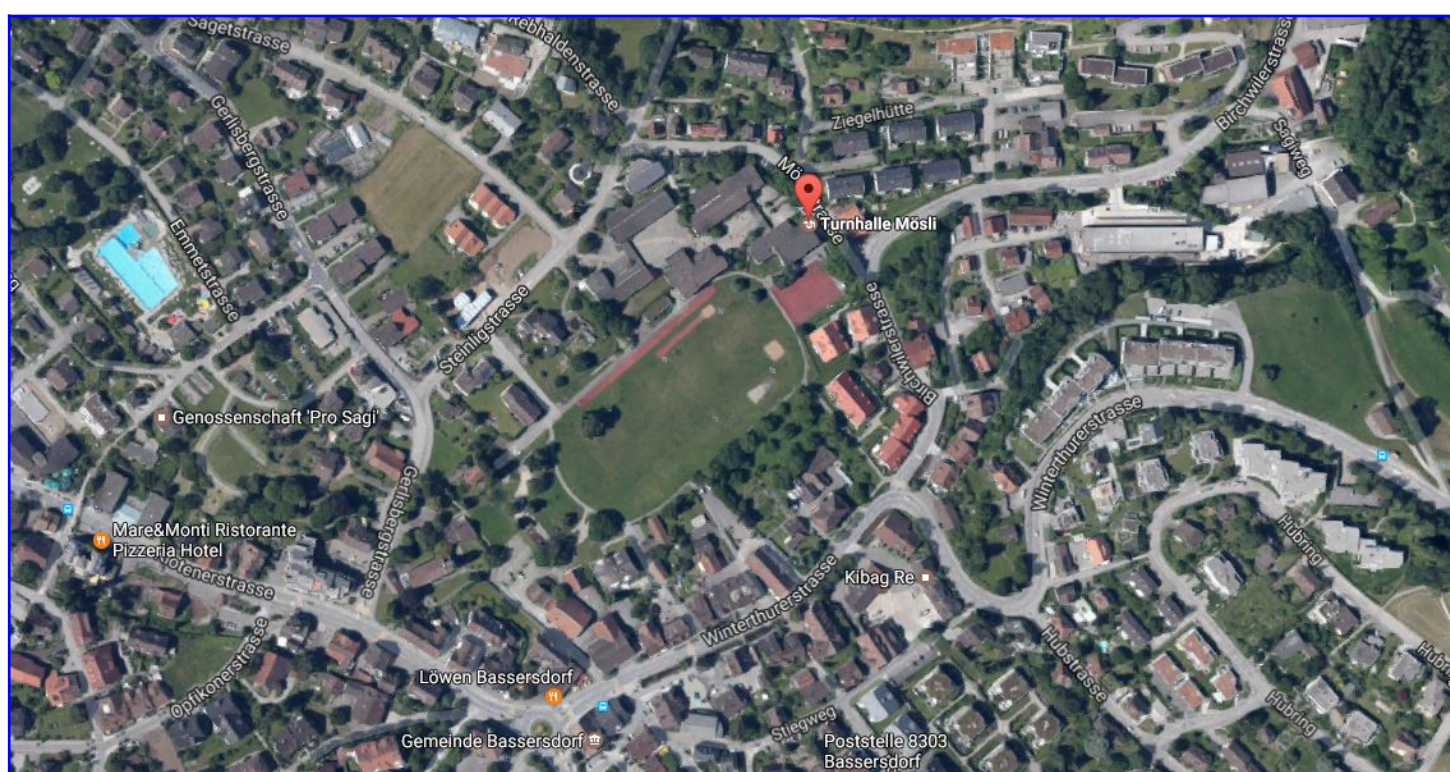
Veranstaltungsort

Adresse: Turnhalle Mösli
Möslistrasse 1
8303 Bassersdorf

Trainingszeiten:

- Seniorenturner: 19:00h-20:15h *(nur während der Schulzeit - während den Schulferien findet kein Training statt)*
- Männerturner: 20:15h-22:00h *(nur während der Schulzeit - während den Schulferien findet kein Training statt)*

Situationsplan:
(Google Maps inkl.
Routenplaner)



Kontaktdaten

Verantwortlicher: Werner Vogel
Telefon: 044 836 70 51
Email: werner.vogel@gmx.net

