

Die Männerriege besteht aus zwei Gruppen, nämlich aus den [Seniorenturnern](#) und den [Männerturnern](#). Beide Gruppen trainieren während der Schulzeit jeweils zwischen 19:00h-19:15h (Seniorenturner) und 20:15h-22:00h (Männerturner). Es besteht keine Alterslimite noch «oben». Der Männerriege beitreten können alle ab dem Alter von +40 Jahre.

Schwerpunkte des wöchentlichen Trainings bilden:

- **Seniorenturnen** *(für diejenigen, die es etwas gemütlicher angehen wollen)*

- Aufwärmen mit leichten Kraftübungen
- Koordinationsübungen zum Trainieren von Gleichgewicht und Reaktion
- Faustball

- **Männerturnen**

- Aufwärmen mit Kraft- und Ausdauerübungen
- Trainingseinheiten für den Männerturntag, das Kantonale oder das Eidgenössische Turnfest
- Verschiedene Fitnessübungen, Ballspiele (Korb-, Fuss-, Faust-, Volley-, Völkerball), Indiacca (Handfederball) und Unihockey
- den Abschluss jeder Trainingseinheit bildet das MRB-eigene «Bure Tennis»
- und zum Schluss ein gemeinsames Stretching

Im Anschluss an das Training trifft man sich in einem der nahegelegenen Restaurants zu einem erfrischenden Getränk, um den Abend gemeinsam ausklingen zu lassen.

