

## Im 101. Jahr offenes Wintertraining

**Bassersdorf** Stolze 100 Jahre alt wurde die Männerriege Bassersdorf im letzten Jahr. Zahlreiche Jubiläumsaktivitäten mussten coronabedingt abgesagt oder verschoben werden. Von der geplanten dreitägigen Reise konnte einzig der Besuch des Unternehmens Stadler Rail in Bussnang ins Sommerprogramm gerettet werden, und das grosse Jubiläumsfest in den Kammerspielen Seeb wird am 17. Oktober mit anderthalb Jahren Verspätung endlich nachgeholt.

Die Männerriege begann nach den Herbstferien mit einem gezielten Winterfit-Programm in der Oberen-Mösli-Turnhalle, zu welchem auch Nicht-Mitglieder 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) von 19 – 20.15 Uhr ist das Ziel, die körperlichen Voraussetzungen für eine sichere Gestaltung aller Alltagsaktivitäten zu schaffen und zu fördern. Das unter Mithilfe der Suva entwickelte Programm legt deshalb das Augenmerk auf Stabilität und Gleichgewicht, Koordination und Multitasking und wird ergänzt durch angepasste Kraftübungen. Bei den Männern (ab 45 Jahren) von 20.15 – 22 Uhr 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 bitte vorgängig bei Werner Vogel anmelden: [werner.vogel@gmx.net](mailto:werner.vogel@gmx.net) oder via Telefon 044 836 70 51. (red)