

Männer-Aktiv-Wochenende im Schnee

Wer glaubt, dass Pilates nur etwas für Frauen ist, der irrt. Dies und weitere vielseitige sportliche Übungen brachte die 20-köpfige Männergruppe um Organisator Volker Arend am ersten Advents-Wochenende mächtig ins Schwitzen. Gestartet wurde das Aktiv-Wochenende unter dem Motto „Bewegung, Gemütlichkeit und Spaß“ für Männer ab 30 in der Allenbacher Turnhalle.



Nach dem sportlichen Programm wurde auf dem Weg zur Unterkunft, dem Jugendwaldheim Gillerberg, ein Zwischenstopp auf dem kleinen, rustikalen Grunder Weihnachtsmarkt eingelegt.

Auf dem Giller angekommen, hielt Falk Uhlig, Facharzt für Chirurgie und Sportmedizin, einen aufschlussreichen und interessanten Vortrag über Sportverletzungen im Alter und brachte den Teilnehmern viele Tipps und Infos für den Alltag näher.

Auch der gemütliche Teil kam nicht zu kurz. Der „krönende Abschluss“ dieses jährlich stattfindenden Wochenendes ist stets das gemütliche Beisammensein im „Meisenstübchen“ mit Schifferklavier, Gesang und guter Laune.

„Ab in den Schnee“ hieß es dann am Sonntagmorgen. Auf der Ginsberger Heide hatte der Winter Einzug gehalten und so konnten alle Teilnehmer den ersten Schnee für diesen Winter bei einer Nordic-Walking Abschlusswanderung genießen.

Verpflegt wurden die Teilnehmer bestens im Jugendwaldheim Gillerberg und so endete ein rundum schönes und harmonisches Aktivwochenende mit zufriedenen Teilnehmern. Der Siegerland Turngau freut sich schon auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr.

Bericht und Foto: Tina Willert