



Männer-Aktiv-Wochenende des Turngaus am 1. Advent

Nach dem „Corona“ bedingten Ausfall im Jahr 2020 ließ der Siegerland-Turngau mit Unterstützung des Kreissportbundes das Aktiv-Wochenende der Männer wieder aufleben.

Ein anspruchsvolles, sportliches Programm mit den beiden Referentinnen Anne Guntermann und Karin Schach brachte die Senioren-Turner des Siegerland-Turngaues unter Leitung und Organisator Volker Arend, Referent für ältere Turner im Siegerland Turngau, am ersten Advents-Wochenende in der Allenbacher Turnhalle mächtig ins Schwitzen. Das sportliche Programm stand unter dem Leitspruch „Männerfitness leicht gemacht“.

Mit Anne Guntermann erlebten die Männer Pilates. Bei dem ganzheitliche Körpertraining, in dessen Mittelpunkt eine starke Körpermitte steht, arbeiteten die Männer mit Theraband und Redondoball. Karin Schach führte die Gruppe in ein intensives Training der Faszien ein. Mit viel Bewegung und gezielten Übungen ging es der Physiotherapeutin und Krankengymnastin darum, den Teilnehmern aufzuzeigen, wie jeder seine Faszien aktivieren kann. Der aktive Nachmittag in der Turnhalle schloss mit angenehmen Entspannungsübungen.

Nach dem sportlichen Auftakt führte der Weg zur winterlich verschneiten Unterkunft, dem Jugendwaldheim Gillerberg, wo bereits ein reichhaltiges Abendessen wartete. Anschließend testeten die Männer ihre körperliche Fitness für den Alltag mit sechs unterschiedlichsten Übungen und hatten ihre Freude an dem vielseitigen Spielewettbewerb.

Ein weiterer Höhepunkt des Aktiv-Wochenendes ist immer das gemütliche Beisammensein mit sportlichem und persönlichem Erfahrungsaustausch, mit musikalischer Unterhaltung bekannter Shanties, alter Turner- und Volkslieder. Auch das Vortragen witziger Anekdoten gehört dazu.

Der Sonntagvormittag gehörte der Bewegung in der herrlichen Natur des Rothaarsteiges. Bei der Nordic-Walking-Wanderung genossen die Männer das herrliche Winterwetter und die schneebedeckte Landschaft.

Nach dem Mittagessen, das bei allen wieder sehr gut ankam, endete ein rundum schönes und harmonisches Aktiv-Wochenende. Die Senioren-Turner des Siegerland-Turngaues freuen sich schon auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr.



Bericht: Volker Arend
Fotos: Juliane Scheel