

Vielleicht stellt man sich das Turnen mit der Männerriege als ein geruhsames Miteinander bei sanften Kniebeugen und einfacher Gymnastik auf der Matte vor.

Tatsächlich führen wir aber an jedem Donnerstag-Abend ein intensives Workout durch. In zwei Stärkenklassen wird in den beiden Hallen der Sportanlage Brunewiis unter kundiger Leitung unserer Coaches trainiert.



Sieben langjährige Leiterinnen und ein Leiter stellen sich uns abwechslungsweise zur Verfügung. Durch diese Abwechslung ist sichergestellt, dass jeder Trainings-Abend neu und motivierend erlebt wird.

Unsere Coaches bereiten ihre Lektionen gründlich vor. Am Anfang wird durch intensives Gehen und Laufen am Ort der Körper aufgewärmt, dann folgen unterschiedliche Übungen für die einzelnen Muskelgruppen und schliesslich erlaubt das Cool-down mit Stretching, dass sich unsere Muskeln wieder entspannen.

Wer Lust hat, macht danach beim Faustball in der grossen Halle mit. Dabei geht es nicht so sehr um Punkte, sondern eher um schöne Spielzüge und raffinierte Abschlüsse.

Den entstandenen Durst löschen wir zum Abschluss in einem Oberengstringer Restaurant oder am ersten Donnerstag im Monat bei einem gemütlichen Höck im alten Rähbüsli.

Hätten Sie nicht auch Lust mitzumachen? Dann melden Sie sich doch bitte bei unserem Obmann Charles Egli, 044 750 11 33. Oder besuchen Sie unverbindlich unseren Turnbetrieb am Donnerstagabend um 20 Uhr in der Turnhalle Brunewiis in Oberengstringen.

Urs Attinger