

Trainings-Bericht der FREITAGSRIEGE 2025

Fitness-Gymnastik (ca. 1 Stunde) und Volleyballspiel (ca. 1 Stunde) jeden Freitag 20:00 Uhr bis 22:00 Uhr in der Halle am Steinweg.

Es nahmen jeweils 6 bis 12 Männer im Alter von 65 bis 87 Jahren teil. Die Gruppe altert leider. Die Ansprache jüngerer Männer gestaltet sich schwer:

- Wettbewerb durch Fitness-Center
- Freitags finden häufig andere Treffen/Veranstaltungen statt
- Die Trainingszeit 20 bis 22 Uhr ist vielen Interessenten zu spät

Ich habe schon versucht, einen anderen Tag, eine andere Uhrzeit oder eine andere Halle zu finden, bisher aber ohne Erfolg.

Unser Trainingsprogramm hat einen festen Teil und einen variablen (Nr. 5):

1. Warmlaufen in der Runde mit unterschiedlichen Sprungarten
2. Dehnungsübungen an den Holztoeren
3. Diverse Gymnastikübungen im Stehen
4. Übungen auf den Bodenmatten
5. Sonstige Übungen, abwechselnd mit:
 - Terrabändern
 - Hanteln
 - Rundstäben
 - Balancepads
 - Volleybällen
 - Frisbyscheiben
6. Volleyballspiele im mittelgroßen bzw. kleinen Feld, je nach Teilnehmer-Anzahl

Es hat unseren Turnern immer wieder Spaß gemacht, ihre Muskeln zu fordern, um fit und gesund zu bleiben. Neben den Trainingstagen in der Sporthalle wurden bei Hallenschließung Kurzwanderungen durchgeführt.

Außerdem haben die Männer zusammen mit ihren Partnerinnen und Freunden der FREITAGSRIEGE am 10. Januar 2025 wieder die traditionelle Neujahrs-Wanderung sowie die 1. Mai-Wanderung durchgeführt.

Brilon, 01.12.2025

Arnold P a u l
Gruppenleiter Freitagsriege/Männer