

Sportabzeichen für fitte Männer



Stolz auf ihre Sportabzeichenurkunde (von links): Theo Ruppert (Silber), Thomas Fuder (Bronze), Georg Platz (Gold), Ferdinand Germann (Gold), Dr. Rainer Schmiedel (Gold), Uwe Martin (Bronze), Uwe Zumbach (Bronze), Franz-Georg Bauer (Gold); nicht auf dem Foto: Bernhard Boll (Gold), Wolfgang Egel-Hess (Gold) und Walfried Weber (Silber)

Der Montagabend stattfindende Fitness-Sport für Männer gliedert sich in drei Teile.

In der kalten Jahreszeit wird in der Oskar-Steiner-Halle mit einer längeren Aufwärmphase begonnen. Daran schließen sich dann Gymnastik mit dem Ziel Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit, Stärkung des Rückens und der Bauchmuskulatur sowie Fitnessübungen an. Wer möchte, kann zum Schluss noch Hallenfußball spielen.

Während der warmen Jahreszeit wird in der ersten Hälfte im Freien gelaufen bzw. die schon erwähnte Gymnastik gemacht. Die zweite Hälfte besteht wieder aus Hallenfußball.

Traditionell nutzen die Übungsgruppenteilnehmer die Möglichkeit, das Sportabzeichen zu erwerben. Im vergangenen Jahr konnten sie insgesamt 3 × Bronze, 2 × Silber und 6 × Gold erwerben. Der - mit Abstand - jüngste Teilnehmer der Gruppe macht zurzeit das Abitur, der älteste Teilnehmer ist 66 Jahre alt. Die meisten Teilnehmer sind zwischen 40 und 60 Jahre alt.

Der Fitness-Sport für Männer findet montags von 20 bis 22 Uhr in der Oskar-Steiner-Halle des TUS Otterbach statt.

Weitere Informationen gibt es bei Ferdinand Germann (Tel.: 0 63 01/3 23 48).