



Bericht Abteilung Männersport Jahreshauptversammlung 2017 TSV Neckargröningen



**Abteilungsleiter seit 14.03.16:
Jürgen Oßwald**

Stellvertreter: Jochen Wecker



Übungsleiter: Jochen Wecker

Stellvertreter: Jürgen Oßwald

Allgemeines Abteilung Männersport:

- Die Abteilung wächst stetig, aktuell ca. 25 aktive Mitglieder.
- Hohe Trainingsbeteiligung von 14 – 18 Anwesenden jede Woche.
- 2 Mitglieder die Interesse am Übungsleiter Schein bekunden.

Ziel Männersport Training:

Der berufliche Alltag ist heute oftmals geprägt durch Bewegungsmangel, dem wollen wir mit folgendem Training gezielt gegensteuern:

- Mobilisierung Wirbelsäule.
- Stärkung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur zur Vorbeugung von Rückenschmerzen.
- Allgemeiner Muskelaufbau Arme und Beine.
- Aufbau Kondition durch Basketball

Ablauf eines Trainings:

- **Warmlaufen gepaart mit Übungen um den Puls auf Trapp zu bringen.**
- **Dehnen zur Mobilisation, Übungen zum Muskelausbau auf der Bodenmatte gepaart mit Tube und Hanteln.**
- **1 – 2 Runden Zirkel mit bis zu 12 Stationen**
- **Basketball Spiel ca. 30 min.**























