



**Ein herzliches Willkommen an alle
von der Abteilung**

„Männersport“



Abteilung Männersport

Gegründet: am 20.10.2014

Mitgliederzahl: ca.25

Trainingszeiten Mo. 20:15 Uhr Neckargröningen (Grundschule)

Abteilungsleiter/Übungsleiter:
Jochen Wecker

stellv. Abteilungsleiter:
Jürgen Oßwald

Thema:

Bericht des Abteilungsleiter, Rückblick 2015 und Ausblick 2016

Männersport

Schwerpunkte einer Übungsstunde:

- Rumpfstabilisation
- Ganzkörpertraining
- Kraft- Ausdauer (Herz-Kreislauf)

Ablauf einer Übungseinheiten:

- Körper auf die Lehrstunde vorbereiten
- Funktionsgymnastik
- Zirkeltraining
- Spiele
- cool down

Männersport

- **Unternehmungen:**
 - **Wanderwochenende im Schwarzwald**
 - **Jahresabschlussfeier im Paradiso**
 - **Skiausfahrt mit dem TSV**
 - **Beach Volleyball**

