

Am ersten Donnerstag nach den Weihnachtsferien trafen sich 24 Männerriegler zum ersten Turnen in der Turnhalle Brunewiis. Der Obmann, Charles Egli, begrüßte die fröhliche Gruppe und wünschte allen das Beste für das neue Jahr. Nach Informationen und Hinweisen zu den nächsten Anlässen machte man sich bereit für das Training.

Zu flotter Musik startete unsere Vorturnerin Sarah mit dem Aufwärmen. Nach Lockerungsübungen wurde der Kreislauf mit Laufen an Ort in Schwung gebracht. Die anschliessenden Kniebeugen und Ausfallschritte sorgten für ein erstes Aufstöhnen der Teilnehmer.

Dann nahm sich jeder zwei Hanteln. Auch wenn nur je ein Kilo schwer, so war das Gewicht in den nachfolgenden Übungen doch deutlich spürbar. Arme, Beine und Rumpfmuskulatur wurden trainiert und kaum ein Teilnehmer musste nicht zwischendurch eine kleine Verschnaufpause einschalten.



Dann folgte der ruhigere Teil mit Dehnübungen, damit der Muskelkater am nächsten Tag nicht zu schlimm ausfallen wird. Zum Schluss wurde das abwechslungsreiche Programm von den Teilnehmern kräftig beklatscht.

Eine kleinere Gruppe spielte dann Faustball. Wie immer brauchte es eine gewisse Zeit, bis sich die Teilnehmer an den nicht einfach zu schlagenden Ball gewöhnt hatten und das Zuspiel genauer erfolgen konnte. Dann freute man sich über schöne Spielzüge und raffinierte Abschlüsse.

Der Abend wurde im Freihof abgeschlossen mit einem gemütlichen Beisammensein bei saurem Most und Bier. Munter ging das Gespräch um Sport, Politik oder Gesellschaftliches und alle gingen zufrieden im Wissen, etwas geleistet zu haben, nach Hause.

Urs Attinger