



Vielfältig sind sie, die Turnstunden der Männerriege Engstringen. Dem Aufwärmen mit Einlaufen oder Elementen aus „modernen“ Fitnessprogrammen wie Zumba oder Aerobic, oder auch mal einem lockeren Ballspiel, folgt das eigentliche Turnprogramm. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sind das Ziel der ersten 45 Minuten des Turnbetriebs, welcher jeden Donnerstagabend ab 20 Uhr in der Sportanlage Brunewiis in Oberengstringen stattfindet. Ein-

bis zweimal im Monat wird für Wasserratten auch eine Aquafit-Lektion im Lernschwimmbecken angeboten.

Das Turnen findet altersgerecht in zwei Hallen statt, sodass auch ältere Semester auf ihre Rechnung kommen. Acht ausgewiesene Vorturnerinnen und -turner sorgen dafür, dass Muskeln, Beweglichkeit und Pumpe trainiert und gestärkt werden.

Spiel und Spass kommen anschliessend zum Zug. Bei Unihockey, „Bänklifussball“ oder Faustball kommen wir ganz ordentlich ins Schwitzen.

Natürlich geben diese Aktivitäten Durst, diesen löschen wir Männerriegler in einer der Oberengstringer Beizen, oder am ersten Donnerstag eines Monats beim gemütlichen Höck im Rähüsli.



Interessiert am Mittun? Dann melde dich doch bei unserem Obmann, Charles Egli, Telefon 044 750 11 33, oder besuche ganz unverbindlich unseren Turnbetrieb am Donnerstagabend um 20 Uhr (ausgenommen Schulferien) in der Turnhalle Brunewiis in Oberengstringen. Jahresprogramm MRE: www.tvengstringen.ch