

TSV Münchingen Breitensport hat viele Angebote für Junge und Junggebliebene *Von Holger Schmidt*

■ **KORNTAL-MÜNCHINGEN** Breit gefächert wie der Name schon sagt, ist das Angebot der Abteilung Breitensport des TSV Münchingen. Ob (Ski-)Gymnastik, Walking, Radtouren oder andere gesellige Ausflüge – hier ist das ganze Jahr über und gerade jetzt mit Frühlingsbeginn für Junge und Junggebliebene eine Menge geboten. Ganz gemäß dem Vereinsmotto „Wir bewegen was im Strohgäu“.

Die-Männergruppe / Freitag, 20 bis 21.30 Uhr

Die Freitagabend-Gruppe als Herzstück der Abteilung besteht aus rund 30 Männern im gemischten Alter von 35 bis 70 Jahren. Zum freitagabendlichen Training finden sich jeweils etwa 20 Breitensport-

Mehrere Angebote

ler ein, welche dann, nach einem etwa halbstündigen Aufwärmtraining, sich in zwei Gruppen aufteilen. In einem Hallendrittel spielen die „Fußballer“ Hallenfußball auf kleine Tore, im anderen wird Volleyball gespielt. Im Sommer, wenn wegen der Schulferien die Sporthalle geschlossen ist,

treffen sich die TSV-Breitensport-Männer zum Radfahren oder Boule spielen. In jedem Fall geht es äußerst sportlich zu und wer Lust hat mitzumachen, ist jederzeit gerne gesehen. Besondere sportliche Ambitionen sind nicht erforderlich, Hauptsache ist der Spaß an der Bewegung.

Gemütlicher Ausklang

Ganz wichtig ist Abteilungsleiter Peter Hassmann und seinen Mitstreitern das gemütliche Zusammensitzen im Anschluss anschweißtreibende Training. Sie treffen sich in wechselnden Lokalitäten vor Ort und lassen gemeinsam den Abend ausklingen. Aber auch Skatturnier, Wintergrillen oder das große Sommerfest dürfen im Programm der Breitensportabteilung des TSV nicht fehlen.

Frauengruppe / Dienstag, 19.45 bis 21.00 Uhr

Die Frauengruppe betreibt Gesundheits- und Präventionssport mit abwechslungsreicher musikalischer Gesundheitsgym-

Mit Entspannung

nastik für den ganzen Körper, mit und ohne Einsatz von diversen Handgeräten. Durch entsprechende Übungen werden alle Muskelgruppen gekräftigt sowie die Haltung und die



Mit viel Spaß an der Bewegung. Foto: TSV Münchingen

Beweglichkeit verbessert. Zum Ausklang der Stunde wird meistens eine Entspannung (Körperreise mit Übungen zur Wahrnehmung des eigenen Körpers oder ähnliches) angeboten. Im Sommer findet die Gymnastik teilweise im Freien statt. Ab und zu gehen die TSV-Breitensport-Frauen auch gemeinsam walken.

Skigymnastik / Montag 20 bis 21.30 Uhr

Die Skigymnastik bietet abwechslungsreiches Ganzkörpertraining (Ausdauer und Kräftigung) mit viel Spaß und Musik für Männer und Frauen. Was früher eine eigenstän-



Die Geselligkeit ist beim TSV Münchingen wichtig. Foto: TSV Münchingen

dige Abteilung war, ist heute bei den Breitensportlern des Sportvereins TSV Münchingen in bester Weise integriert.

„Beim Breitensport ist immer was geboten - schau doch einfach mal vorbei“, werben der Münchinger Abteilungsleiter Peter

Haßmann und seine Kollegen um neue Mitglieder, die bei allen Angeboten jederzeit herzlich willkommen sind.

INFO

Im Internet

Weitere Informationen:
www.tsv-muenchingen.de