



# Turnverein Erkelenz 1860 e.V.

## Abteilung : Gruppe Jedermann

Die Abteilung „Jedermann“, stellt innerhalb des Vereins ETU 1860 e.V. eine Besonderheit dar. Alle anderen Abteilungen die im Sportbereich existieren, haben sich auf eine bestimmte Sportart spezialisiert. Sie betreiben Nachwuchsausbildung und Förderung und nehmen an Wettkämpfen teil. Von allen diesen Zwängen ist die Gruppe Jedermann befreit. Sie hat eine Gesamtmitgliederzahl von ca. 20-25 Personen männlichen Geschlechts, im Alter von 40 – 60 Jahren. Sie treffen sich einmal die Woche in der Erka – Halle.

Leider mussten wir vorübergehend wegen Renovierung der Erka –Halle fast  $\frac{3}{4}$  Jahr in eine kleine Halle zu einem anderen Wochentag ausweichen. Da nicht alle an diesem anderen Wochentag Zeit hatten, mussten wir mit einer reduzierten Gruppe über die Runden kommen

Seit Mitte Februar dieses Jahres können wir Gott-sei-Dank wieder um 20.00h. Dienstagsabends in die Erka-Halle. Die Begeisterung war groß und hat sich sofort in einem wieder erwachten Interesse und höheren Teilnehmerzahlen dokumentiert.

..In der Gruppe Jedermann kann jeder Sport betreiben, egal ob er Laie, Anfänger, seine Fitness erhalten, oder sich steigern will. Hier werden die Übungen und das Tempo vorgegeben, aber jeder kann es nach seinem eigenen Wohlbefinden, seiner Fitness gestalten.

Das fängt mit einer Aufwärmphase die bis zu  $\frac{1}{4}$  Std. dauern kann an. Nach einigen Dehnübungen schließt sich das Mattentraining an, das aus Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen besteht.

Übungen aus der Rückenschule, sowie für die Bauchmuskulatur und allen anderen zu trainierenden Körperbereichen vervollständigen die Gymnastik. Das ist praktisch der erste Teil des Trainings.

Der zweite Teil, der mit Ballspielen: Basketball und Fußball ausgefüllt ist, wird nicht von allen Teilnehmern genutzt. Personen die Probleme mit Gelenken etc. haben, haben die Möglichkeit jetzt schon zu duschen.

Die anderen haben noch  $\frac{3}{4}$  Std. Zeit sich mit Ballspielen bis zum abschließenden Duschen fit zu machen.

Ob er dann anschließend bei einem gemütlichen Zusammensein beim Bierchen den Abend ausklingen lässt, entscheidet jeder Teilnehmer selbst.

Also dann vielleicht demnächst zum Spaß am Sport in der Gruppe „Jedermann“,

Wir freuen uns auf Sie.  
Mit sportlichen Grüßen  
Ihr  
Volkmar Kamps

Erkelenz, im März 2014