

Jahresbericht 2023

Fitness und mehr für Männer

Jedermänner Gruppe 1



Ein Teil der aktiven Sportkameraden aus der Jedermänner Gruppe 1

Übungsstunden: Montag von 20:00 – 22:00 Uhr

Übungsort: Sporthalle

Übungsleiter: Betreuung durch ein Übungsleiter-Team

Abteilungsleitung: Jörg Hepperle und Konrad Litschel

Durchschnittlich treffen sich Montag abends etwa 25 junge und jung gebliebenen Männer zwischen 27 und 82 Jahren zum Jedermänner-Sportprogramm in der Sporthalle.

In der ersten Stunde werden Sie durch ein Übungsleiter-Team mit einem abwechslungsreichen Programm in Bewegung und zum Schwitzen gebracht: Warm-Up, Stretching, Koordination, Kraft, Zirkeltraining, Staffelläufe, kleine Spiele. Die Abwechslung bei den Sportstunden wird von den Sportkameraden sehr geschätzt.

Anschließend wird in der zweiten Stunde Volleyball und Fußball in 2 Gruppen gespielt.

Außerhalb der Sportstunde werden einige gemeinschaftliche Aktivitäten wie Fahrradtouren und Wanderungen unternommen, sowie Sommer- und Weihnachtsfeste gefeiert.

Im Mai des vergangenen Jahres führte ein Tagesausflug mit dem Fahrrad von Sachsenheim zum „Hörnle“ nach Dürrenzimmern. Bei der Rückfahrt nach Sachsenheim wurde ein Zwischenstopp in Bönningheim gemacht und das Schnapsmuseum mit einer unterhaltsamen Führung besichtigt.



Jedermänner 1 beim Fahrradausflug zum „Hörnle“ nach Dürrenzimmern

Ein weiterer Ausflug führte die Jedermänner im September nach Bad Wildbad. Nach der Anreise mit dem Zug führte die Wanderung zu Fuß über die Himmelsleiter auf die Höhen rund um Bad Wildbad. Nach der anstrengenden Wanderung freuten sich alle auf die Einkehr in die Brauereigaststätte und am Ende des Tages auf die Sitzplätze im Zug bei der Rückfahrt.

Im Jahr 2023 fanden noch weitere Aktivitäten statt:

- Anfang Januar eine Neujahrswanderung
- Teilnahme am Stockschützenturnier in Hohenhaslach
- Sommerfest im Freibad als Abschluss vor den Sommerferien
- Verschiedene Fahrradtouren über die Sommerferien rund um Sachsenheim
- Weihnachtsfeier im Hasenheim

Zum Schluss möchten wir uns bei unserem Übungsleiter-Team für ein vielfältiges Übungsprogramm und den tollen Einsatz bedanken.

Ebenso gilt unser Dank allen Helfern für ihren aktiven Einsatz während des ganzen Jahres.

Einen weiteren Dank richten wir auch an unseren ehemaligen Abteilungsleiter Bernhard Schall, der im März 2023 nach 10 Jahren nicht mehr zur Wahl antrat, für sein tolles Engagement.

Jedermänner Gruppe 2

Übungsstunden: Montag von 20:00 – 22:00 Uhr

Übungsort: Sporthalle / Turnhalle

Übungsleiter: Alexander Schätzle

Jeden Montag von 20:00 Uhr bis 22:00 Uhr 22.00, außer in den Ferien! In der 1.Stunde Gymnastik in der großen Halle (Sporthalle) und in der 2.Stunde Ballspiele in der kleinen Halle (Turnhalle).

Jedermann ist recht herzlich zu einer Schnupperstunde eingeladen!

In den Ferien wandern wir montags rund um Sachsenheim mit einem geselligen Abschluss in der Gastronomie.

Im Herbst fand ein 2 tägiger Wanderausflug statt. Dieses Mal in Dettingen an der Erms die Tour „Rundum traufgängerisch“ und in Wittlingen die Tour „Hohenwittlinger Steige“.

Mit unseren Frauen gab es am Jahresende einen Kulturrellen mit Kulinarischem Ausklang in Kleiningersheim.

Jörg Hepperle und Konrad Litschel, Abteilungsleiter der Jedermänner Gruppe 1 & 2