

Jahresbericht 2024

Fitness und mehr für Männer

Jedermänner Gruppe 1



Jedermänner Gruppe 1 bei Warm-Up-, Kraft, Koordinations- und Stretching Übungen in der ersten Sportstunde.

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 30 und 80 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.



Ein Teil der Jedermänner 1 spielt in der zweiten Sportstunde begeistert Volleyball



Erfreulicherweise sind auch in diesem Jahr wieder neue, jüngere Jedermänner in die Gruppe gekommen. Etwa 45 Aktive machen damit begeistert, gemeinsam Sport. Dazu kommen etwa 10 passive Jedermänner die einen aktiven Kontakt mit der ganzen Gruppe pflegen.

Mit Energie und Spaß wird bei den Jedermännern 1 in der zweiten Stunde auch Fußball gespielt

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

Ein großer, zweitägiger Fahrradausflug führte die Jedermänner im September von Ulm über Heidenheim nach Ellwangen. Mit der Bahn ging es zunächst zum Start nach Ulm wo zu Beginn eine Spezialführung „Unter den Dächern des Ulmer Münsters“ auf dem Programm stand.



Die erste Radetappe führte dann in Herbrechtingen bei der Felsformation der steinernen Jungfrauen vorbei nach Heidenheim. Am zweiten Tag radelte die Gruppe am Brenztopf, der Kocherquelle und am Limestor bei Ellwangen vorbei. Nach zwei Tagen und insgesamt etwa 120km erreichten die Jedermänner unfallfrei und gut gelaunt Ellwangen an der Jagst.

Jedermänner 1 beim Fahrradausflug Ulm-Heidenheim-Ellwangen (Jagst)

Im Jahr 2024 fanden noch weitere Aktivitäten statt:

- Anfang Januar eine Neujahrswanderung rund um Sachsenheim
- Teilnahme am Stockschützenturnier in Hohenhaslach
- Sommerfest am TVG-Fundus als Abschluss vor den Sommerferien
- Verschiedene Fahrradtouren über die Sommerferien rund um Sachsenheim
- Verabschiedung von 2 verstorbenen Sportkameraden bei deren Beerdigungsfeiern
- Weihnachtsfeier im Hasenheim

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 treffen sich um die 10 Jedermänner im Alter 65+ zu einem gesundheitsorientierten Übungsprogramm. Es zielt auf die Erhaltung und Verbesserung von Ausdauer, Beweglichkeit, Gelenkigkeit und motorischer Mobilität ab. Erreicht wird das mit funktionaler Gymnastik, aktuellen Handgeräten, sowie Spielen zu zweit und in der Gruppe.

Auch außerhalb der Sportstunde ist die Gruppe aktiv. In den Ferien wird montags rund um Sachsenheim gewandert mit einem geselligen Abschluss in der Gastronomie.

Mit weiteren Ausflügen, teilweise auch zusammen mit den Partnerinnen, sowie Sommer- und Weihnachtsfeiern, werden über den Sport hinaus soziale Kontakte gepflegt.

Jedermann ist recht herzlich zu einer Schnupperstunde eingeladen!

DANKE!

Wir von der Abteilungsleitung bedanken uns herzlich beim Übungsleiter-Team der Jedermänner Gruppen 1 & 2 für ein vielfältiges Übungsprogramm und den tollen Einsatz!

Ebenso gilt unser Dank allen Helfern für ihren aktiven Einsatz innerhalb der Gruppen und im Rahmen von Aktivitäten des TVG während des ganzen Jahres!

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