

Jahresbericht 2025 - Fitness und mehr für Männer

Jedermänner I



Ein Teil der aktiven Jedermänner I

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 meistens Volleyball und Fußball in 2 Gruppen gespielt. Zur Abwechslung steht auch mal Basketball oder Badminton auf dem Programm.



Sportstunde mit „Ball sportzirkel“: Basketball-Badminton-Volleyball

Etwa 45 Aktive machen begeistert, gemeinsam Sport. Dazu kommen etwa 10 passive Jedermänner die einen aktiven Kontakt mit der ganzen Gruppe pflegen.

Außerhalb der Sportstunde werden von aktiven und passiven Jedermännern einige gemeinschaftliche Aktivitäten wie Fahrradtouren und Wanderungen unternommen, oder auch mal ein Kegelabend organisiert. Besonders geschätzt werden das Sommerfest und die Weihnachtsfeier, bei denen jedes Mal fast alle aktiven und passiven Jedermänner dabei sind.



Winterwanderung im Januar 2026 von Spielberg nach Großsachsenheim

Im Jahr 2025 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
- Kegelabend in den Herbstferien
- Weihnachtsfeier im Kallisto in der Steingrube

Jedermänner II



Ein Teil der aktiven Jedermänner II

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.

Der Herbstausflug dieses Jahr führte die Jedermänner II nach Haigerloch zum Wandern und Beisammensein. Die Fahrt dorthin war sehr komfortabel, da erstmals der TVG Bus dafür verwendet werden konnte.

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 beider Jedermänner Gruppen 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 (Urzelball, Papiersammlungen, Kinderjahresfeier, Heimatfest, Weihnachtsaktion...) während des ganzen Jahres!

Jörg Hepperle und Konrad Litschel, Abteilungsleiter Jedermänner I & II