

## Jahresbericht über die Jedermänner-Abteilung der TG Ennigloh von 2023

Die „Jedermänner“ treffen sich jeden Freitagabend in der Siegfried-Moning-Turnhalle der Stadt Bünde. Die Gruppe besteht aus über 20 Mitgliedern, die sich aus Altersgruppen zwischen 60 und 90 Jahren zusammensetzen. Aktive Teilnehmer sind 17 Männer. Erfreulicherweise konnten wir dieses Jahr drei neue Teilnehmer bei uns begrüßen.

Der Abend beginnt mit einem gemeinsamen Aufwärmen, bei dem die Teilnehmer ihren Körper auf die bevorstehende Belastung vorbereiten. Anschließend wird eine halbe Stunde lang Badminton gespielt. Badminton ist ein rasanter und fordernder Sport, der die Ausdauer und Koordination fördert.

Nach dem Badmintonspiel findet ein Gruppenspiel statt. Der Übungsleiter, Peter Bonus, wählt immer wieder neue Aktionen: entweder Hockey, Gehfußball oder auch Korball. Die Gymnastikübungen sind darauf ausgerichtet, die Beweglichkeit und Kraft zu verbessern. Das Zirkeltraining ist ein effektives Ganzkörpertraining, das die verschiedenen Muskelgruppen anspricht.

Zum Abschluss des Abends folgt eine halbe Stunde lang Prellball. Die Zusammensetzung der beiden Gruppen wird immer neu ausgelost.

Während der Ferien, wenn die Turnhallen geschlossen sind, werden Ausflugsfahrten mit dem Fahrrad in die nähere Umgebung angeboten. Mit dabei sind auch die Partnerinnen oder Ehefrauen der Jedermänner. Ziele waren u.a. das Hücker Moor, Schnitker in Rödinghausen und Schlattheide in Dünne. Wegen des schlechten Wetters fielen das geplante Boule-Turnier im Steinmeisterpark sowie das Minigolfspiel im Dustholz aus.

Im Juli organisierten wir ein Gehfußball-Turnier, das in der „Kröger-Arena“ (Lange Straße, Bünde) stattfand. Für die Sportler und Zuschauer gab es Gegrilltes und passende Getränke.

Den Jahresabschluss bildet traditionell das gemeinsame Weihnachtsessen mit Ehefrauen bzw. Partnerinnen. Dieses Jahr fand dies bei Leib & Seele im Dustholz statt.

Peter Bonus  
Übungsleiter

