



Männerriege  
BASSERSDORF

# Männerriege Bassersdorf

[www.mr-basi.ch](http://www.mr-basi.ch)





---

## ÜBER UNS

---

Dürfen wir uns kurz vorstellen?

- Die Männerriege Bassersdorf (MRB) wurde 1920, als selbständige und unabhängige Untergruppe des Turnvereins Bassersdorf gegründet.
- Die Männerriege Bassersdorf unterteilt sich in die beiden Altersgruppen "Männerturner" und "Seniorenturner".
- Die Männerriege Bassersdorf turnt jeweils am Donnerstagabend, von 19.00h – 20.15h (Senioren) und von 20.15h – 22.00h (Männerturner).
- Die Männerriege Bassersdorf nimmt jährlich am Männerturntag sowie an den periodisch stattfindenden Kantonalen und Eidgenössischen Turnfesten teil.
- Die Männerriege Bassersdorf pflegt die Kameradschaft und die Geselligkeit (u.a. Ski-Weekend, Wanderungen, Bergtouren, Boccia- und Minigolfturniere, Instandstellung des VITA-Parcours, u.v.m.).

Haben wir dein Interesse geweckt? Du findest hier alle weitere Information und wir offerieren dir auch gerne die Möglichkeit zum «Schnuppern».

Bis bald!

**Männerriege Bassersdorf**

2024 ©Männerriege Bassersdorf

[www.mr-basi.ch](http://www.mr-basi.ch)

---

## MÄNNERTURNER

---



Einlaufen / Aufwärmen



Kraftübungen



Trainings-Lektion (Winterfit)



Bure-Tennis



Stretching



Schlussstrunk

Schwerpunkte des wöchentlichen Trainings bilden:

- Aufwärmen mit Kraft- und Ausdauerübungen
- Trainingseinheiten für den Männerturntag, das Kantonale oder das Eidgenössische Turnfest
- Verschiedene Fitnessübungen, Ballspiele (Korb-, Fuss-, Faust-, Volley-, Völkerball), Indiacca (Handfederball) und Unihockey
- den Abschluss jeder Trainingseinheit bildet das MRB-eigene «Puure-Tennis»
- und zum Schluss ein gemeinsames Stretching

Im Anschluss an das Training trifft man sich in einem der nahegelegenen Restaurants zu einem erfrischenden Getränk, um den Abend gemeinsam ausklingen zu lassen.

---

## SENIORENTURNER

*(für diejenigen, die es etwas gemütlicher angehen wollen)*

---



Einlaufen



Koordinationstraining



Faustball zum Abschluss

Schwerpunkte des wöchentlichen Trainings bilden:

- Aufwärmen mit leichten Kraftübungen
- Koordinationsübungen zum Trainieren von Gleichgewicht und Reaktion
- Faustball

Auch die Senioren geniessen nach dem Training ein erfrischendes Getränk in einem nahegelegenen Restaurant.





## KONTAKTADRESSEN

**Präsident:** Raymond Neuschwander  
Rebenweg 33  
8303 Bassersdorf  
044 / 888 75 60  
079 / 771 93 47

**Oberturner:** Richard Nyffenegger  
Lägerstrasse 13  
8303 Bassersdorf  
044 / 888 73 75  
079 / 440 20 90

**Seniorenobmann:** Peter Gmeiner  
Breitstrasse 38  
8303 Bassersdorf  
044 / 836 64 03  
079 / 400 58 59

**Homepage:** [www.mr-basi.ch](http://www.mr-basi.ch)

