

Männerriege Bassersdorf

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

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), Indiac (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

