Gruppenbezeichnung: Männergymnastik

Ansprechpartner: **Otto Kammerer, Konrad Caserotto, Karl Emmerling**

Telefon: 07731 25361 26422 52128
E-Mail: tvrok@web.de

Trainingszeiten:

Tag	Uhrzeit	Ort	Altersklassen / Art der Gruppe
Fr.	*20.00 – 22.00 Uhr*	*Ten-Brink-Halle*	*Senioren, Männer*

Elemente im Ablauf eines Abends:

- **Leichtes Laufen mit dem Korbball. Körbe werfen zum Aufwärmen und zum Ankommen (ca. 10 min).**
- **Gymnastik ca. 25 – 30 min, wechselnd mit Ball, ohne Ball, mit Hanteln, Bodenübungen auf der Isomatte, mit Pezziball……**
- **Übungen mit dem Theraband (ca. 10 – 15 min)**
- **Federballspiel (ca. 10 min, möglichst eigenen Schläger mitbringen, einige Schläger sind als Ersatz vorhanden)**

Ende des Gymnastikteils ca. 21:00 Uhr, anschließend für Spielfreudige:

- **Volleyball nach sehr toleranten Regeln, ohne Schiedsrichter:**
  z.B. Netzberührungen, Übertritte, Ballführung werden nicht reklamiert.
  Hauptsache: „Ball überm Netz“.

  Für Könner unabdingbar: Frustrationstoleranz