



Jeden Freitag kommt diese Gruppe des TV Städtische Rahmede zum Training zusammen: Die Männer treffen sich dazu in der Sporthalle auf dem Breitenhagen und suchen jetzt weitere Mitglieder.

FOTO: WIECHOWSKI

Koordination für Hand und Auge

Männersport beim TV Städtisch Rahmede: Neue Mitglieder gesucht

VON JONA WIECHOWSKI

Altena – Einmal die Woche geht's rund beim Männersport des TV Städtisch Rahmede: Mehr als 12 Herren kommen immer freitags zum Training. Auf dem Programm: viele unterschiedliche Übungen und ein geselliges Miteinander.

„Wir wollen uns fit halten“, sagt Turnwart Ferdi Karhof. Wie das abläuft? „Wir machen viel Gymnastik – das ist für alte Säcke wichtig“, sagt er und lacht. Das Training sei – bis auf die Aufwärmung – sehr abwechslungsreich. So wird zum Beispiel regelmäßig ein Zirkel mit unterschiedlichen Geräten auf-

gebaut. Dazu gehören aber auch Übungen mit Gymnastikbällen.

Vorturner ist Tom Gehenio, 50 Jahre alt, jüngster in der Gruppe. Er macht die Übungen vor, die anderen turnen nach. „Jeder so, wie er kann“, sagt Karhof. Aber: „Keiner kommt schweißlos davon.“ Als Beispiel nennt er eine Übung, bei der Bälle durch die Halle geworfen und gefangen werden müssen. „Hier wird auch der Kopf angestrengt“, sagt Gehenio. „Da ist Koordination für Hand und Auge gefragt“.

Seit 50 Jahren gibt beim TV Städtisch Rahmede schon eine Gruppe für Männer 50+, damals noch unter dem Namen Altersturnen.

Neben dem Turnen selbst steht vor allem die Gesellschaft im Vordergrund der Herren. Nach dem Training verbringen sie deshalb immer noch gerne Zeit zusammen, plaudern bei einem Bier – so auch beim Besuch der Heimatzeitung am Freitag. Über das Jahr hinweg



Übungen mit Gymnastikbällen gehören zum Training des Männersports.

FOTO: GEHENIO

„Gymnastik ist für alte Säcke wichtig. Wir wollen uns eben fit halten.“

Turnwart Ferdi Karhof über die Motivation der Sportler

wird viel unternommen. Die Turner berichteten von vielen Wanderungen, teilweise mit den Frauen, von Tagesreisen in der Eifel, vom Spargelessen oder einem Ausflug nach Papenburg. „Einmal im Jahr unternehmen wir eine Wochenendfahrt“, erzählte

ein Mitglied der Gruppe.

Die Männer freuen sich über Nachwuchs. In den letzten Jahren haben sich die Turner von einigen Freunden verabschieden müssen. „Leider kommen keine neuen Mitglieder nach“, erklärt Karhof. Jeder Interessierte über

40 Jahren ist immer freitags ab 19.30 Uhr herzlich willkommen. Das Turnen findet das ganze Jahr über statt in der Turnhalle am Breitenhagen.

Infos zum Verein
www.str-altena.de