TSV-Männersport

„Bewegung, Ball, Spiele und Spaß"

„Bewegung, Ball, Spiele und Spaß“ – so lautet das Motto der Abteilung „Männersport, die vom Abteilungsleiter **Josef Plank** geführt wird. Hauptverantwortlich für den sportlichen Bereich ist der erfahrene und langjährige **Übungsleiter Gerhard Grimm**. Ihm zur Seite steht ebenfalls der ausgebildete **Basketballtrainer Gerhard Gegenfurtner**. Alle Übungen sind für Hobbysportler oder junggebliebene Senioren leicht zu bewältigen. Mitmachen kann jeder ab ca. 30 Jahren und älter.

Training ist immer mittwochs in der Realschulturnhalle ab 19:00 bis 21:30 Uhr. **Stures Turnen und schweißtreibende Trainingseinheiten – das war gestern.** Moderne Fitness-Konzepte bietet die Männersportabteilung heute für Männer ab 30 Jahren in einer kameradschaftlichen lockeren Atmosphäre an. Wichtig ist der Spaß an der Bewegung. Zuerst überraschend und abwechslungsreich mit Sprungseil, Gymnastikreifen, Hockeyschläger oder Medizinball, und danach dynamisch und spielerisch mit Basketball, Volleyball und Hockey – so haben das die Männer gerne.

Übrigens: Geselligkeit und Kameradschaft gibt’s obendrauf. Oft treffen sich die Männer zum Radfahren, Wandern, Skilaufen und Schneeschuhwanderungen oder auch zum Beachvolleyball und Nordic-Walking.

Wie sieht nun so eine Sportstunde im Detail aus?

Nach einer 15-minütigen Aufwärmphase geht man dann zum eigentlichen Trainingsprogramm über. Aufwärm-, Zirkel- oder Muskeltraining sind im sportlichen Programm enthalten. Aber auch Stretching, Rückenschule, Übungen mit und ohne Kleingeräte für Arme, Beine und Körper sollen die Muskulatur stärken.

In Abständen werden diverse gymnastische Einheiten in vielen Variationen mit und ohne Geräte praktiziert; so stehen Ski-, Partnergymnastik oder ein abwechslungsreiches Zirkel-Training im Zentrum. Schwerpunkte bilden natürlich auch das Ausdauer- und Krafttraining, unter besonderer Berücksichtigung der Kraftausdauer und Schnellkraft.

Aber auch Ballspiele, wie z. B. Volleyball, Handball, Basketball, Hockey oder auch Badminton werden regelmäßig durchgeführt. Die angebotenen sportlichen Einheiten sollen letztlich Kreislauf und Durchblutung in Schwung bringen. Am Ende jeder Trainingseinheit erfolgt die Cool-down-Phase. Diese

Einheit besteht vorwiegend aus Dehn- und Entspannungsübungen. Das abwechslungsreiche Programm durch Übungsleiter Grimm bietet u. a. auch Pilates und Tiefenmuskeltraining. Nach anstrengenden Übungen kommt also die Entspannung nicht zu kurz.

Gerne baut der Übungsleiter auch Denkspiele und Musik in die Übungen ein.

Wie man den Fotos entnehmen kann, sind die Männer um den **Abteilungsleiter Josef Plank** recht sportlich und konditionell gut beieinander. In **der „TSV-Männersport-Abteilung"** fühlen sie sich wohl und genießen in der Gemeinschaft das sportliche Angebot.

Danach erproben die meisten noch ihre Geschicklichkeit beim **Volleyballspiel**. Hier geht es nicht um technische Feinheiten und Taktik. Im Mittelpunkt steht die Freude an der Bewegung, mal richtig

schwitzen und das im Kreise Gleichgesinnter. Körperlich überfordert wird niemand, es findet ja kein Wettbewerb statt. Jeder bewegt sich im Rahmen seiner Leistungsfähigkeit.

An der zu beobachtenden Fitness und Beweglichkeit der regelmäßig teilnehmenden Aktiven – auch im fortgeschrittenen Alter – kann man deutlich sehen, dass regelmäßige sportliche Betätigung gesundheitlich viel bringt.

Außer in der Turnhalle ist die Gruppe auch – jahreszeitbedingt – im Freien tätig. Angeboten werden Beachvolleyball, Nordic-Walking, Schneeschuhwanderungen.

Seit Mai: Gründung einer Radlergruppe innerhalb der Männersportabteilung

Seit Mai hat sich eine **Radgruppe** innerhalb der Männersportabteilung herauskristallisiert. Alternativ zur Turnstunde treffen sich Radbegeisterte aus der Männersportabteilung unter der Leitung von Kassier **Herbert Wagner** und unternehmen abwechslungsreiche Radtouren parallel zur Sportstunde. Während der Sommermonate von Mai bis September erkundet man mit dem Fahrrad interessante Ziele in der näheren Umgebung von Plattling. Als Höhepunkt radelte die Gruppe Mitte September nach Aldersbach und genoss die abwechslungsreiche und anstrengende Tour im Biergarten.

Ferner kommt das gesellschaftliche Leben nicht zu kurz. Der Zusammenhalt wird auch durch den wöchentlichen Stammtisch nach der Sportstunde, durch die traditionelle Vatertagswanderung, das jährlich stattfindende Gartenfest, durch Kegelabende, die Beteiligung am Volksfestauszug, durch das Volksradfahren sowie durch ein einmal im Jahr abgehaltenes Jahresessen gefestigt.

Ebenso besucht man einmal im Jahr im Wechsel ein Bundesligabasketballspiel oder –volleyballspiel. Auch der Besuch von „Brandy‘s Braugarage“ in Wallersdorf trug im Jahr 2019 zur Gemeinschaft mit bei.

Vergnügungswart **Wolfgang Boger** bietet für den gesellschaftlichen Bereich ein abwechslungsreiches Jahresprogramm an.

Die Abteilungsstruktur

Wahlamt	**Gewählt**
1. Abteilungsleiter	Josef Plank
2. Abteilungsleiter und Pressewart	Konrad Kellermann
Kassier	Herbert Wagner
Schriftführer	Gerhard Grimm
Vergnügungswart	Wolfgang Boger
Homepagebetreuer	Gerhard Mitterbauer
Chronist	Walter Hahn
Kassenprüfer	Karl Bäuml Gerhard Gegenfurtner

Die neugewählte Vorstandschaft mit Vorsitzendem Josef Plank

Die TSV-Männersportabteilung freut sich auf neue Mitglieder; alle Einheiten sind für Hobbysportler oder junggebliebene Senioren leicht zu bewältigen.

Mitmachen kann jeder ab ca. 30 Jahren und älter.

Jahresprogramm 2019

TSV Plattling Abteilung Männersport

Datum	Zeit	Veranstaltung
Ab Fr. 11.01.	18:00	Eisstockschießen Volleyball-Platz, jeweils freitags
Mi. 23.01.	19:00	Jahreshauptversammlung, Café & Bistro Blue
Sa. 26.01.	12:00	Schneeschuh- / Winterwanderung zur Loderhart
Fr. 22.02.	19:00	Sportabzeichenverleihung, Preysinghof
Sa. 09.03.	13:00	Fußball 2. Bundesliga, wir fahren in die Continental Arena nach Regensburg zum Spiel SSV Jahn Regensburg gegen MSV Duisburg
Fr. 22.03.	19:00	Kegelabend, ESV Kegelbahn
Fr. 05.04.	20:00	Generalversammlung Hauptverein, Preysinghof
Mi. 08.05.		Start der Radlergruppe, jeweils mittwochs, Ansprechpartner Herbert Wagner
Sa. 18.05.	12:30	Bogenschießen, Bogenparcours DonauWald
Do. 30.05.		Vatertagswanderung zur Doppelschleuse
Mi. 19.06.	18:00	Teilnahme am Volksfestauszug
So. 23.06.	09:30	Volksradfahren, Beteiligung als Gruppe
Mi. 24.07.	19:00	Beachvolleyball / Radtour
Mi. 31.07.	19:00	Beachvolleyball / Radtour
Sa. 03.08.	18:00	Sommer-Grill-Fest, Beachvolleyballplatz
Mi. 07.08.	19:00	Beachvolleyball / Radtour
Mi. 21.08.	18:00	Beachvolleyball - Contest "Mannschaft des Jahres"
Fr. 11.10.	17:00	Brandy`s Braugarage Wallersdorf „Bierverkostung“ mit Brotzeit
Sa. 30.11.	19:00	Jahresessen
Di. 31.12.	14:00	Teilnahme am Silvesterlauf

Josef Plank — 1. Abteilungsleiter

Gerhard Grimm — Übungsleiter und Schriftführer