Männer-Gymnastik

Johannes Köder

Um die Gemeinschaft und die Fitness auch in der kalten Jahreszeit zu pflegen, hat die AH-Radgruppe des FC Ellwangen in 2021 in Kooperation mit der DJK Ellwangen die beliebte und seit dem Tod von Hermann Schlosser eingestellte **Männer-Gymnastik** wieder ins Leben gerufen. Jeden **Freitag** treffen wir uns **von 19.00-20.30** Uhr in der **Mittelhofhalle**, wo Sportlehrer Gerhard Volk eine ganzheitliche Körpergymnastik an den Mann bringt. Von 50 bis über 80 Jahre alt sind die Teilnehmer. Die sehr positiven Rückmeldungen aus den Reihen der Teilnehmer geben ihm dabei recht und er versteht es immer wieder, den unterschiedlichen Fähigkeiten und Altersunterschieden gerecht zu werden, so dass alle zufrieden gestellt werden können.
Auch bei der Männergymnastik kommen Spaß und Geselligkeit nicht zu kurz. Im Schnitt sind wir 10-15 Sportler.Die Nichtradfahrer sind ganzjährig in der Halle, die Radfahrer kommen erst nach Ende der Radsaison dann ab Oktober bis März dazu.
Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen, einfach vorbeikommen oder Infos unter koederjo@web.de

Das **AH-Radteam** ist eine Gruppe von Fahrradfahrern, die sich vor allem aus ehemaligen Fußballern von DJK, TSV, FC/DJK und FCE im Alter von 40 bis über 80 Jahren zusammensetzt. Aber auch viele Nichtfußballer haben sich uns angeschlossen. Antrieb für unsere Gruppe ist der Spass an der Bewegung, Kameradschaft in der Gruppe und die Geselligkeit. Durch E-Bikes ist die Ausübung des Radfahrens bis ins hohe Alter möglich und so haben wir auch unsere über 80jährigen Freunde bei unseren Touren weiterhin mit dabei. Wir treffen uns jeden **Mittwoch um 10.00 Uhr am Cafe Rieger**, Tagestouren mit Einkehr von 60-90km in die umgebenden Landkreise sind angesagt. Mittwochs sind wir 5-8 Teilnehmer. **Freitags treffen wir uns um 13.00 Uhr am Cafe Rieger** und Touren bis etwa 19.00 Uhr von 50-70km stehen an. Freitags sind wir 8-12 Teilnehmer. Einmal im Jahr findet eine größere, mehrtägige Ausfahrt statt, so fuhren wir dieses Jahr in 4 Tagen 305 km von Ellwangen-Donauwörth-Gunzenhausen-Kirchberg an der Jagst-Ellwangen. Interessierte können einfach zur Abfahrt am Cafe Rieger vorbeikommen oder sich melden unter koederjo@web.de und sind jederzeit willkommen.