



www.mreffi.ch

Heini Schweyckart
Medienbeauftragter
Brandrietstrasse 1
8307 Effretikon
Telefon: 052 343 53 91
e-mail: schweyckart@sunrise.ch

Effretikon, 9. Mai 2014

Pressemitteilung

Bericht zum Aktionstag der Männerriege Effretikon "schweiz.bewegt 2014"

Am Mittwoch, 7. Mai 2014 präsentierte sich die Männerriege Effretikon mit ihren 3 Gruppen in den Turnhallen des Schulhauses Watt und lud, mit ihren 3 Riegen die Öffentlichkeit ein, an ihren Aktivitäten aktiv teilzunehmen.

Die MRE 3 Alter 65+ eröffneten am Nachmittag von 14.00 - 15.00 Uhr die Aktion unter dem Motto "Senioren bewegen Senioren". Nach der Begrüssung des Haupteiters Herbert Zimmermann übernahm Edwin Schneider das Turnen. 15 Männerriegler zeigten dem einzigen Gast wie sich die Senioren fit halten. Mit Teraband & Stühlen streckten, reckten und dehnten sich die munteren Senioren ihre Körper. Den Abschluss der Stunde machte noch ein einfaches Ballspiel.

Die Faustballer trafen sich von 18.30 – 20.00 Uhr unter dem Motto "Faustball für Frauen und Männer". Faustball ist eine der schönsten Mannschaftssportarten mit anerkannten Regeln und ohne grossen Körperkontakt. Darum hat diese Sportart auch beim weiblichen Geschlecht Einzug gehalten.

11 Faustballer der MRE und 1 Faustballerin der FRE zeigten dem einzigen Gast, was für ein attraktives Spiel der Faustball ist. Unter der Leitung ihres Leiters Reto Rothacher wurde in fröhlicher, sportlicher und engagierter Stimmung gespielt.

Die Männerriege 1 Alter 40+ beschloss am Abend von 20.00 - 21.30 Uhr unter dem Motto "FIT FOR FUN" den Aktionstag. 19 Männerriegler und 1 Gast (der gleiche wie beim Faustball) bestritten den Abend. Unter der Leitung von Heinz Wegmann wurden in der ersten 30 Minuten die Muskeln aufgewärmt. Im Anschluss waren dann die Übungen für den bevorstehenden Männerturntag in Bärenswil dran und mit einem Ballspiel wurde der Aktionstag "schweiz.bewegt 2014" beendet.

Resultat für die Aktivitäten "schweiz. bewegt 2014" der Männerriege Effretikon

Total: Männer 3600 Bewegungsminuten
Frauen 90 Bewegungsminuten

Die Männerriege Effretikon ist auch im Internet zu finden unter www.mreffi.ch.

Heini Schweyckart

Beilag: Fotos (MR 3, Faustball, MR 1)