

## So fit ist die Männerriege Effretikon

**EFFRETIKON** Die Männerriege Effretikon (MRE) präsentierte am Mittwoch, 7. Mai, ihr Programm zur Aktion «schweiz bewegt». Die Öffentlichkeit konnte aktiv daran teilnehmen.

Am Mittwoch, 7. Mai, präsentierte sich die Männerriege Effretikon mit ihren drei Gruppen in den Turnhallen des Schulhauses Watt und lud die Öffentlichkeit ein, an ihren Aktivitäten aktiv teilzunehmen. Die MRE 3 Alter 65+ eröffnete am Nachmittag zwischen 14 und 15 Uhr die Aktion unter dem Motto «Senioren bewegen Senioren». 15 Männerriegler zeigten, wie sich die Senioren fit halten. Mit Theraband und Stühlen streckten, reckten und dehnten die munteren Senioren ihre Körper. Den Abschluss der Stunde bildete noch ein einfaches Ballspiel. Die Faustballer trafen sich von 18.30 bis 20 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. Elf Faustballer der MRE und eine Faustballerin der FRE zeigten dem einzigen Gast, welcher ein attraktives Spiel der Faustball ist. Unter der Leitung von Reto Rothacher wurde in fröhlicher, sportlicher und engagierter Stimmung gespielt. Die Männerriege 1 Alter 40+ beschloss am Abend von 20 bis 21.30 Uhr den Aktionstag unter dem

Motto «Fit for Fun». 19 Männerriegler und ein Gast bestritten den Abend. Im Anschluss waren dann die Übungen für den bevorstehenden Männerturntag in Bäretswil dran, und mit einem Ballspiel wurde der diesjährige Aktionstag «schweiz bewegt» beendet. Insgesamt bewegten sich die Männer 3600 Minuten und die Frauen 90 Minuten. Die Männerriege Effretikon ist auch im Internet zu finden. (reg)

[www.mreffl.ch](http://www.mreffl.ch)



Die Männerriege zeigt, wie sie sich fit hält. Bild: zvg