

## Bewegungsmänner Brunegg



Bewegungsmänner unterwegs am Walensee

Acht Männer und eine Frau sind unterwegs. Mit Wanderschuhen und fast ohne Gepäck. Sie unterhalten sich, lachen, alles ist friedlich. Die Gruppe fällt auf. Was die wohl tun? Die Männer sind ganz unterschiedlichen Alters, schätzungsweise zwischen 25 und 65, die Frau wohl in den Vierzigern.



Patricia Gerwer, dipl. Jazzgymnastiklehrerin

Irgendein mutiger Mensch fragt nach ... «Wir sind die Männer-Jazzgymnastik-Gruppe von Brunegg – und Patricia Gerwer ist unsere Leiterin. Heute unternehmen wir unseren jährlichen Ausflug. An drei Montagen pro Monat bewegen wir uns in der Turnhalle Brunegg von 20.15 bis 21.15 Uhr zu motivierender Musik im Sinne eines Fitness-Programms.»

Die Turnlektion besteht aus einer Aufwärmphase mit einfachen, klar aufgebauten Schrittkombinationen. Im zweiten Teil werden Muskeln gezielt gekräftigt. Sanfte Dehnübungen runden das Training ab. Übrigens: Wenn Mann denkt, «das schaffe ich nicht», soll Mann sich selber die Chance geben und unangemeldet zu einem Probetraining erscheinen, um alsdann Gegenteiliges festzustellen.

Im Wesentlichen geht es darum, Freude an der Bewegung zu erfahren. Auf jeden Fall soll sich jeder Mann nach der Bewegungsstunde besser fühlen als vorher. Wie intensiv die empfohlenen Übungen vom Einzelnen erlebt werden wollen, liegt in der Verantwortung des Teilnehmenden.

Nach erfolgtem körperlichem Tun wird frei und willig von einzelnen Männern der soziale Kontakt im «angeschriebenen Haus» gepflegt. Am runden Tisch drehen sich die maskulinen Montagsthemen um Dorf- und Weltpolitik, Bio-Bauern, Oldtimer und ... sonst noch so ein paar Situationen, deren Erheiterung in der ganzen Wirtschaft spür- und hörbar ist.

Angefangen hat übrigens alles mit einem Partner-Turnen beim Frauenturnverein Brunegg. Die Männer hatten Spass an dieser Art von Bewegung, und so begab sich Hans Reich im Jahre 2008 anlässlich des Dorfzorn auf «Bewegungsmänner-Suche» – mit Erfolg!

Durch die Fähigkeit, meine Freude an Musik und Bewegung seit mehr als 25 Jahren in einer Berufung zu leben, erreiche ich die Menschen. Gerne auch dich!

PATRICIA GERWER