

Die Männerriege Rorschacherberg ist mehr als nur ein Turnverein!



Die Männerriege ist ein Verein mit mehr als 70 aktiven Mitgliedern.

Unser Kredo ist körperlich fit und sozial integriert zu sein.

Für die Fitness treffen wir uns

jeden Donnerstagabend. Wir sind drei Riegen, die in den Turnhallen Klostergut, Steig und Wildenstein von 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr trainieren mit ausgebildeten Gymnastiktrainerinnen.



Nach dem Aufwärmen machen wir Übungen für Gleichgewicht, Koordination, Kreislauf, Kraft, Dehnung und Entspannung.

Im Anschluss haben wir Spass und manchmal auch Ehrgeiz beim Volleyball, Unihockey oder sonst einem Spiel.

Für das Soziale

gibt es bei uns verschiedene Gruppen, denen du dich gerne anschliessen kannst.

Wir wandern jeden Montagmorgen von 8.30 bis 11.30 Uhr. Einmal im Jahr geht's raus in die weite Welt. An der Turnfahrt geniessen wir die Natur und gutes Essen.



Für Ausfahrten mit dem Velo ist der Männerturnverein die richtige Adresse. Wir haben auch eine aktive Skifahrergruppe, aber hier musst du fit sein, um mitzuhalten.



Wenn du Lust auf einen spannenden Jass hast, dann hast du die Möglichkeit, deine Jass Künste zu zeigen.

Infos: www.mtvr.ch

Präsident Peter Zuberbühler

076 570 54 10 oder peter@zuberbuehler.li