



DIE MONTAGSTURNER RUNDE

Montags-Turnen mit Johannes ist für uns ein wichtiger Akt, denn Montag um Halb Acht werden die Turnsachen ausgepackt, dabei wird erzählt und viel gelacht, die Zeit verrinnt, und bald ist es Halb Acht.

Nun aber los – Muskeln, Glieder und Sehnen strecken, und die Matten auf den Boden – zum Bewegen und Strecken.

Johannes gibt letzte Anweisungen zum Turner-Start, und dann geht es endlich los, denn der Zeiger zeigt jetzt auf Halb Acht.

Aber HALT- da fehlt immer noch etwas, die Pfeife von Johannes, denn mit der Pfeife steuert Johannes unsere Übungen.

Geht es jetzt los? Natürlich noch nicht, den nun kommt ein sehr wichtiger Akt, eine Musik Box der besonderen Art, mit von Johannes ausgesuchten Melodien.

Ja, unser Johannes kennt sich in vielen Dingen aus, den ohne die flotte Musik wären unsere Übungen bestimmt weniger wirkungsvoll. Nun geht es aber wirklich los, mit Laufen und Springen im Kreis, dabei werden unsere Muskeln und Glieder Heiß.

Johannes holt seine Übungslisten aus der Tasche, und schon bald trinken wir zur kurzen Erholung aus unseren Wasserflaschen.

Ohne Rast und Ruh geht es auf und nieder, langsam wird die Turner Runde Stiller und Leiser, doch Johannes meint, sei nicht besonders Klug.

Unser Johannes hat noch weiteres in seinem Köcher, zum Beispiel eine Übung die wir als Wände „streicheln“ bezeichnen. Dabei stellen

wir uns mit dem Rücken an die mit rotem Stoff bespannte Wand. Johannes zählt von Eins bis Zehn, und sagt dann PAUSE.





Doch als wir zu Pausenbank gehen wollen, sagt Johannes, HALLO, STOPP heißt nicht aufhören und Johannes zählt erneut von Eins bis Zehn, und wieder zurück von Zehn bis Eins. Das wiederholt Johannes noch einige Male, bis er endlich zum letzten Mal sagt – STOPP.

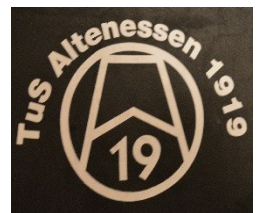
Johannes hat noch weitere Übungen parat, die alle aufzuzählen würde diese Liste unnötig verlängern, deshalb endet hier meine Aufzählung.

Zum Abschluss des Montags- Turnen machen wir noch den „Hampelmann“, und dann sind wir aber alle wirklich FITT! Mit dem Lieblingswort: „Wunderbar“ hat Johannes Training abgeschlossen.

Unser Dank an Johannes für viele Montags-Turn-Runden ist echt. Johannes, hoffentlich machst du noch lange mit uns weiter, das würde uns riesig freuen, denn die Bewegung zusammen mit dir ist für uns Turner ein richtiges Lebenselixier.

Johannes wir wünschen dir für die nächsten Jahren, alles, alles Gute!!
Herzlichen Dank.

DEINE MONTAG HALB ACHT MÄNNER RUNDE



Text: Reinhold



Essen, den 15.12.25

