



# TURNEN

Nach den Sommerferien haben die Übungsleiterinnen und Übungsleiter der Sektion Turnen in der Volksschul- bzw. Hauptschulturnhalle mit viel Schwung den Turnbetrieb wieder aufgenommen. Es sind 5 verschiedene Einheiten, die angeboten werden.

Für das **Kinderturnen**, für Kinder im Volksschulalter, das jeden Dienstag von 16.30 Uhr – 18.00 Uhr im Volksschulturnsaal stattfindet, konnte heuer *Christiane Morokutti* zur Mitarbeit gewonnen werden. Mit *Maria Bachmann*, *Ilke Leitgöb* und *Sabine Maierhofer* stehen den ca. 40 Turnkindern somit insgesamt 4 Übungsleiterinnen zur Verfügung. Die Kinder hüpfen, springen, toben umher, wollen sich bewegen, etwas riskieren bzw. etwas erleben. Dem allen wird in dieser Turnstunde Rechnung getragen: Bälle, Schnüre, Bohnensäckchen, Reifen und andere Utensilien und auch verschiedene Turngeräte kommen zum Einsatz, und so bieten die 4 Übungsleiterinnen der bewegungshungrigen, unternehmungslustigen Kinderschar ein abwechslungsreiches Sportprogramm.



Turngruppe 2010/2011  
Ballschule und Gleichgewichtsübungen stehen immer wieder auf dem Programm



**„Fit für den Alltag“** lautet das Motto am Dienstagabend, und diesem Motto entsprechend trainiert die Übungsleiterin *Elisabeth Steiner* jeweils von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr im HS-Turnsaal mit den Sportlerinnen. An dem gut besuchten Turnabend ist sie bestrebt, die Fitness der Teilnehmerinnen mit verschiedenen Formen von Gymnastik, Kräftigungs-, Ausdauer-, Entspannungs- und Dehnungsübungen zu stärken. Neben dem koordinativen Training soll mit Einsatz von Hanteln, Thera-bändern, Bällen und anderen Turnbehelfen das Leistungsvermögen der Turnerinnen gesteigert werden. Den Teilnehmerinnen ist bewusst, dass



Ebenfalls am Dienstagabend (von 19.30 – 21.00 Uhr im VS-Turnsaal ist die Übungsleiterin Inge Paesen im Einsatz.

Wir haben im vergangenen Sportjahr ihr Trainingsprogramm **ZUMBA** vorgestellt bzw. auch zum Ersten mal angeboten. Es ist mit großer Begeisterung angenommen worden, eine Begeisterung, die bis heute ungebrochen ist.

Zur Erinnerung:

ZUMBA ist ein „verstecktes“ Training. Die Teilnehmerinnen haben so viel Spaß dabei, dass sie nicht merken, dass es (ernstes) Training ist .

ZUMBA ist effektiv – es basiert auf Konditionstraining mit Widerstands- und Muskelaufbautraining, um den ganzen Körper zu stärken und jedes gewünschte Fitness-Ziel zu erreichen.

ZUMBA ist anders: die spezielle Musik, die Schritte, die Bewegungen, das Gefühl ist mit nichts zu vergleichen.



ZUMBA's einfache Schritte machen es jedem leicht, egal welches Fitnessniveau, welcher Fitness-Hintergrund, welches Alter – jeder kann sofort mitmachen.



Also auf in die Sportstunde mit ZUMBA oder zum sogenannten **BAUCH-BEINE-PO** Training, das heuer neu angeboten wird.

Jeden Donnerstag von 19.30 – 20.30 Uhr (im VS-Turnsaal) leitet Inge Paesen die Turnstunde mit gezielter Gymnastik und Übungen für diese Problemzonen. Diese klassische Einheit wird mit Elementen aus anderen Gymnastikformen abwechslungsreich und effizient gestaltet. Bei Einschreibung zu diesem Kurs besteht die Möglichkeit, wechselweise auch das ZUMBA Training zu besuchen, bzw. können die ZUMBA Besucher auch am Bauch-Beine-Po-Training teilnehmen.



Während die „Bauch-Beine-Po - Gruppe“ im VS-Turnsaal sportelt, schwitzen die Damen und Herren der **Fit & Fun – Gruppe** in der HS-Turnhalle:  
von 19.00 – 21.00 Uhr trainiert Manfred Hofer mit der sogenannten „gemischten Gruppe“.

Ziel des Trainings ist, die Ausdauer zu verbessern, die Muskulatur zu stärken und zu dehnen, Kraft aufzubauen, aber auch den Sport als Ausgleich zum Alltag zu sehen. Spiel und Spaß sollen nicht zu kurz kommen. Manfred Hofer ist bestrebt, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Allround-Training fit zu machen, wobei gemeinsame Ballspiele das Hallenprogramm ergänzen.



Abschließend ein großes Dankeschön an den Übungsleiter und die Übungsleiterinnen für ihre Arbeit das ganze Jahr über, und noch eine erfreuliche Mitteilung:  
Kathrin Frank, die den meisten durch ihre Arbeit am Gemeindeamt Maishofen bekannt ist, hat Ende November einen Kurs in Salzburg besucht und wird im Frühjahr eine Mutter-Kind – Gruppe übernehmen. Wir freuen uns sehr über ihre Bereitschaft, im SK Maishofen mitzuarbeiten und sind zuversichtlich, im kommenden Jahr auch noch ein Seniorinnen- und Senioren-Turnprogramm anbieten zu können. Leider wurde der entsprechende Kurs im Herbst abgesagt. Für den vorgesehenen Frühjahrskurs ist aber eine Teilnehmerin aus Maishofen vorgemerkt. So sind wir dem Ziel, ein breites, attraktives Bewegungsangebot für alle Altersgruppen zu bieten, wohl einen großen Schritt näher gekommen.

Sektion Turnen  
Erika Thauerer



Seit nunmehr fast einem Jahr arbeitet der SKM zusammen mit der SPORTUNION Salzburg am Projekt MÄDELS FIT, dessen Ziel es ist, das Sport- und Bewegungsangebot für Mädchen in der Gemeinde auszubauen.

Dazu fand im Juni eine Befragung statt, bei welcher fast 200 Kinder und Jugendliche aus Maishofen und Umgebung zwischen 9 und 15 Jahren befragt wurden. Die für das Projekt vorrangig interessanten Ergebnisse zeigen, dass ein Großteil der Jugendlichen mit dem Freizeitangebot in der Gemeinde eher unzufrieden ist.

Die Mädchen geben sich sportinteressiert, die Sportarten (Beach-) Volleyball, Breakdance/ HipHop und Klettern/ Bouldern stehen dabei ganz oben auf der Hit-Liste.

Die Befragungsergebnisse beeinflussen das weitere Angebot in Maishofen:

Während der Sommerferien wurde ein Beachvolleyball Kurs angeboten, der trotz des verregneten Augusts über 20 Mädels begeisterte.

Im November startete ein HipHop-Kurs angeboten, im kommenden Jahr sind weitere Tanzworkshops, Volleyball- und ein Kletter-Kurs geplant.

Begleitend dazu besuchten die Maishofnerinnen Steffi Hasenauer und Lisa Neumayr eine Übungsleiterinnen-Ausbildung, welche beide mit Auszeichnung abschlossen.

Die detaillierten Befragungsergebnisse, Veranstaltungsankündigungen, Berichte und Fotos finden Sie auf Projekt-Homepage [www.maedelsfit.at](http://www.maedelsfit.at).

## Auftaktveranstaltung zum Projekt



80 Mädels aus Maishofen zwischen 9 und 16 Jahren waren mit Begeisterung bei der Auftaktveranstaltung am 28.05.2010 im Garten und in der Halle der Hauptschule Maishofen.

Die Mädchen konnten am Nachmittag des 28.05.2010 verschiedene Sportarten ausprobieren.





Auf dem extra aufgestellten Kletterturm im Garten der Hauptschule wurde fleißig geklettert.



Volleyball und Tanz waren der absolute Renner. Erste Hip Hop Schritte studierten die Mädchen mit viel Ehrgeiz und Spaß ein.



Lustig ging es auch beim Balancieren auf der Slackline und beim Jonglieren zu.



Erste Einblicke in die Welt von Capoeira, faszinierten die Mädels. Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst und verbindet Tanz, Kampf, Rhythmus und Akrobatik.





Ein Highlight war natürlich der Besuch von Bernadette Schild und Lisa-Maria Zeller. Die erfolgreichen Schirennläuferinnen spornten die Mädchen den ganzen Nachmittag an und verhalfen ihnen so zu tollen sportlichen Leistungen. Im Bild mit Projektleiterin Anna-Maria Wiesner von der Sportunion Salzburg und Projektkoordinatorin in Maishofen Ilke Leitgöb.



Vizebürgermeisterin Erika Bichler, Bürgermeister Ing. Franz Eder, SKM Obmann-Stv. Rudolf Zeller und HS Direktor Anton Höller, Sektionsleiterin Turnen Erika Thauerer, waren ebenfalls zur Veranstaltung gekommen um den Mädchen viel Spaß beim Ausprobieren der verschiedenen Sportarten zu wünschen.



Besonders lecker fanden die Mädels auch die frisch zubereiteten Cocktails von Johanna und Steffi. „Hip Hop Flip“ und „Ananaslu“ wurden dann in der gemütlichen Chillercke im Garten genossen.



## „Baggern und Pritschen mit Steffi“



An den Montag-Abenden der Sommerferien wurde auf dem Beachvolleyball Platz gebaggert und gepritscht, was der Sand hergab.



Während die jüngeren Mädels die Grundtechniken des Volleyballs erlernten, ging es bei den älteren Mädchen schon um Punkte. Die Mädels hatten vor allem Spaß an der Bewegung und in der Gemeinschaft.



## HIP HOP

Am 6. November startete dann der lang ersehnte Hip Hop Kurs. Es kamen auf Anhieb 28 Mädchen zwischen 9 und 15 Jahre und hatten richtig Spaß. Die Choreographie der Trainerin Julia Kratz wird bereits eifrig geübt.



Cooler Moves zu cooler Musik - das macht den Mädchen richtig Spaß.

## Übungsleiterausbildung Mädels fit

Stefanie Hasenauer und Lisa Neumayr haben die Übungsleiterausbildung im Mädchensport mit Auszeichnung bestanden. Diese ÜL-Ausbildung vermittelte Inhalte in Theorie und Praxis: Organisation, Trainingslehre, Anatomie, Methodik, Pädagogik und Erste Hilfe, Rhythmus und Tanz, Koordination und Psychomotorik. Besonders wurde auf die Mädchenthematik eingegangen. Die Ausbildung wurde mit einer Prüfung und einem Lehrauftritt abgeschlossen. Herzliche Gratulation an die beiden!



## Vorschau 2011:

Im Jänner wird es einen Kletterkurs für Mädchen geben und ein weiterer Workshop mit Hip Hop ist ebenfalls geplant.

### Infos und Kontakt:

[www.maedelsfit.at](http://www.maedelsfit.at), [www.skm.at](http://www.skm.at), [info@maedelsfit.at](mailto:info@maedelsfit.at)

Ilke Leitgöb, Projektkoordinatorin in Maishofen, 0664/5043802 bzw. Anna-Maria Wiesner, Projektleiterin, 0664/60613503.

Ilke Leitgöb  
Projektkoordinatorin Maishofen

