

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper (vom Dichter Juvenal) – das ist eine Philosophie und daher fangen wir schon bei den Kleinsten an.

Die Sektion Turnen des Sportklub Maishofen erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit und hat einen regen Zulauf. Unser Angebot erreicht sowohl die Kleinsten (Eltern-Kind-Turnen) als auch unsere älteren Mitglieder (55+). Wir legen sehr viel Wert darauf viele Altersgruppen anzusprechen und zur Bewegung zu motivieren. Natürlich Alles verbunden mit Spaß, Geselligkeit und Gemeinsamkeit. Unsere Motivation besteht darin, unser vielfältiges Angebot auf jeden Fall zu halten und wenn möglich, auch weiter auszubauen.

Das Alles wäre nicht möglich, ohne den unermüdlichen Einsatz der ÜbungsleiterInnen und den vielen freiwilligen Helfern. Ein herzliches Dankeschön dafür. Wir hoffen nun alle, dass wir nach den Lock Downs auf Grund der Covid\_19 Pandemie, wieder richtig durchstarten können.

## **Kinder Gesund Bewegen Turnstunden**

Die Kooperation und Zusammenarbeit mit dem Kindergarten und der Volksschule sind uns in der Sektion Turnen sehr wichtig. Wir versuchen jedes Jahr nach dem Motto „Kinder gesund bewegen“ Turneinheiten im Kindergarten und in der Volksschule durch unsere ÜbungsleiterInnen abzuhalten. Leider ist es uns dieses Frühjahr nicht gelungen, da die Covid\_19 Pandemie dies verhindert hat.

## **Eltern-Kind-Gruppen**

Aufgrund der Einschränkungen bezüglich der Gruppengrößen und den Hygienevorschriften, wie Maskenpflicht für die Eltern, im Herbst haben wir uns entschlossen, im Turnjahr 2020/2021 kein Eltern-Kind-Turnen anzubieten. Wir sind aber bestrebt, im Turnjahr 2021/2022 wieder voll durch zu starten.

## **Ugotchi Kinderturnen für 4-6jährige**

Sehr gut vorbereitet und mit entsprechender Gruppengröße von maximal 10 Kinder starteten wir am 15.10.2020. Leider hat uns auch hier die Covid\_19 Pandemie einen Strich durch die Rechnung gemacht und wir konnten nur zwei Turneinheiten abhalten. Es sind nun die Turnhallen für Hobbysportler gesperrt und so hoffen wir auf Fortsetzung, sobald dies wieder möglich ist. Bei den Übungsleiterinnen Ilke Leitgöb, Gertraud Neumair, Juliane Schwab und Anna Bachmann möchte ich mich für den Einsatz – auch unter schwierigen Bedingungen – sehr herzlich bedanken.



## Ugotchi Kinderturnen für 6-10jährige

Die Grundfertigkeiten werden dann beim Ugotschi-Kinder-Turnen für 6-10jährige weiter ausgebaut. Unter der Anleitung von Übungsleiterinnen Ilke Leitgöb, Gertraud Neumair, Josefa Faistauer und Katrin Frank werden bereits anspruchsvollere Übungen an den Geräten erlernt. Die Anzahl der Kinder beweist uns, dass die Kinder in diesem Alter besonders lernfähig und vor allem lernwillig sind. Die Grundlagen, die hier erworben werden, werden nie mehr vollständig verschwinden. Der Spaß und die Freude stehen im Vordergrund, aber auch der soziale Aspekt dieser Gemeinschaft, das Lernen in der Gruppe, Rücksicht auf andere zu nehmen, zeigen zu können, was man kann und was man noch nicht so gut kann, sind nicht zu unterschätzen. Am 15.10.2020 ging es mit unseren 2 Gruppen los, aber leider war nach 2 Einheiten aufgrund der Sperre der Turnhallen auch schon wieder Schluss. Danke an die Übungsleiterinnen für euren Einsatz – speziell unter den heurigen doch sehr schwierigen Bedingungen.



Beim Faschingsturnen am 20. Februar konnten wir noch gemeinsam feiern und Spaß haben.

## Teenie – Turnen

Das Teenie-Turnen für Mädchen ab 10 Jahren gibt unseren weiblichen Teenagern die Möglichkeit, ihr Können zu verbessern bzw. zu vervollständigen. Besonders in diesem Alter ist es wichtig, dass die Mädels ihr Interesse am Sport erhalten und in der Gemeinschaft Erfahrungen sammeln können. Josefa Faistauer betreut die Teenies auch heuer wieder – vielen Dank dafür - doch auch hier konnten die Einheiten nur zweimal abgehalten werden und hoffen wir auf einen Neustart nach dem Lock Down.

## Abschlussturnen 2019/2020

Jedes Jahr kann unser Nachwuchs im Rahmen des Abschlussschauturnens ihren Eltern, Großeltern, Geschwistern und Freunden zeigen, was sie können und gelernt haben. Die Aufregung ist immer groß und für die Kinder natürlich ein großes Erlebnis. Aufgrund des abrupten Abbruches unserer Turneinheiten im März 2020 war es uns diesmal nicht möglich, ein Abschlussturnen zu veranstalten.

## Erwachsenenbereich

### Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rumpfstabilisation

Montags wird unter Anleitung von Gertraud Streitberger möglichem Bewegungsmangel fleißig entgegengesteuert. Unter Einhaltung der begrenzten Teilnehmeranzahl laut Verordnung wurde im Oktober mit den Einheiten begonnen, leider war nach ein paarmal schon wieder Schluss. Auch dieses Training wird, wenn es wieder erlaubt ist, fortgesetzt. Auch hier einen großen Dank an Gertraud für das Abhalten der Einheiten unter den derzeit schwierigen Bedingungen.

### Volleyball

Ebenfalls am Montag findet unter der Leitung von Hans-Jürgen Schwärz für alle Volleyballinteressierten ein entsprechendes Training statt. Jeder ist gerne Willkommen, der Spaß am Spiel steht im Vordergrund, Vorkenntnisse sind erforderlich. Da die Turnhallen für Hobbysportler gesperrt sind, ist es derzeit nicht möglich Volleyball anzubieten – sobald es wieder geht, wird die Einheit natürlich fortgesetzt. Vielen Dank an Hans-Jürgen für deinen Einsatz auch heuer unter nicht alltäglichen Bedingungen.

### Rückenfit für Männer

Das Rückenfit für Männer ist auch in der heurigen Turnsaison sehr gut unter der Leitung von Rasvan Schiopoaei gestartet. Mehrere Gruppen wurden angeboten und waren sehr schnell ausgebucht. Auch hier machte uns die Covid\_19 Pandemie einen Strich durch die Rechnung und alle Gruppen mussten eingestellt werden. Sobald ein Abhalten der Einheiten wieder möglich ist, werden diese wieder durchstarten. Lieber Rasvan, auch dir ein großes Dankeschön für die Bereitschaft mehrere Gruppen abzuhalten und die Covid-Vorschriften einzuhalten.

### Fit für den Alltag/Damenturnen

Fit für den Alltag zu bleiben, das ist das Ziel der Damen, die sich jeden Dienstag, unter der Anleitung von Eva Gassner in der Turnhalle der Volksschule treffen. Auf dem Programm stehen Kräftigungs-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen. Besonderer Wert wird auch auf die Erhaltung der Beweglichkeit gelegt. 2 Dienstagseinheiten waren diesmal vorgesehen, um die maximale Gruppengröße von 10 Personen einhalten zu können. Gestartet wurde im Oktober, doch leider kam es aufgrund der Covid\_19 Pandemie wieder zu einem abrupten Ende und hoffen wir, dass es nach dem Lock Down wieder weitergehen kann. Ein herzliches Dankeschön an Eva für das Abhalten der Stunden auch unter schwierigen Bedingungen.



## Fit & Fun bis ins hohe Alter

Jeden Donnerstag bietet Übungsleiterin Eva Burmann ein vielfältiges und reichhaltiges Programm für Menschen an, die auch im fortgeschrittenen Alter noch beweglich, fit, aktiv und gesund bleiben wollen. Frei nach dem Motto „Wer rastet, der rostet“ wird mit verschiedenen Geräten die Muskelkraft gestärkt. Damit alle Bewegungsfreudige im fortgeschrittenen Alter auch mitmachen können, wurde aufgrund der maximalen Gruppengröße 2 Einheiten angeboten und auch gestartet – leider musste dies Mitte Oktober wieder abgebrochen werden. Ein großes Dankeschön an die Übungsleiterin Eva Burmann für den Einsatz auch in dieser schwierigen Zeit.

## Fit & Fun für Damen und Herren

Fit & Fun für Damen und Herren bietet Übungsleiter Manfred Hofer jeden Donnerstagabend in der Turnhalle der NMS Maishofen an. Nach einem kräftigen Aufwärmen mit Schwerpunkt auf Ausdauer, wird vor allem auf Kräftigungsübungen in Form von Zirkeltraining oder Gymnastik Wert gelegt. Ein abschließendes Basket- oder Volleyballspiel fördert die Gemeinschaft und fordert letzte Schweißtropfen. Das Gesellige spielt auch hier eine große Rolle und wird in gemeinsamen Unternehmungen gefördert. Manfred startete Anfang Oktober mit einer minimierten Gruppengröße und leider war Mitte Oktober aufgrund der gesetzlichen Vorgaben schon wieder Schluss. Sobald es die Covid\_19 Pandemie zulässt, werden die Einheiten wieder angeboten. Auch hier ein herzliches Dankeschön an Manfred für die Bereitschaft, das Turnen auch unter nicht alltäglichen Bedingungen abzuhalten.

## Yoga

Unter der Anleitung von Barbara Thomys findet Yoga in unserem Programm großen Anklang – so großen sogar, dass mehrere Einheiten angeboten werden können. Auch hier ist die Wichtigkeit der Bewegung, der Fitness aber auch der Entspannung zu unterstreichen. Gerade in unserem hektischen Alltag der vielen Verpflichtungen und Erledigungen darf das Bewusstsein für einen Selbst niemals zu kurz kommen. Barbara war sehr gut vorbereitet und hat viele Vorkehrungen bzgl. Covid-Sicherheitsmaßnahmen getroffen, leider ist auch die Abhaltung der Yoga Einheiten nach derzeitigen gesetzlichen Vorgaben nicht möglich. Für deinen Einsatz, liebe Barbara, vielen Dank.

**Katrin Frank**  
**Sektion Turnen**

