

Die Sektion Turnen kann auf 11(!) verschiedene Angebote hinweisen.

Wie immer liegt der Schwerpunkt auf Gesundheit, Prävention und vor allem im Erreichen möglichst vieler Kinder und Erwachsener in jeder Altersstufe.

## Kinder Gesund Bewegen Turnstunden



Besonders wichtig in der Sektion Turnen ist die **Kooperation und Zusammenarbeit mit dem Kindergarten und der Volksschule Maishofen**. Es werden jedes Jahr „Kinder gesund bewegen“ Turneinheiten im Kindergarten und in der Volksschule von Übungsleiterinnen des SKM abgehalten.

## Eltern-Kind-Gruppen

Die Eltern-Kindgruppe wird, wie bereits letztes Jahr, in zwei Gruppen geführt. Nachdem einige Übungsleiterinnen aufgehört haben wird die Montaggruppe jetzt von Eva Mandl, Julia Schernthaner und Andrea Höller betreut. Den Dienstag übernahm Margit Holzmeister. In den Stunden kann bereits im kleinsten Alter die Begeisterung für die Bewegung geschaffen werden.



## Ugotchi Kinderturnen für 4-6jährige

Weiter geht es mit den 4-6 Jährigen, wo auch mit 25-30 Teilnehmern die Gruppe sehr groß ist. Angeleitet werden die Kinder von Ilke Leitgöb, Katrin Frank und Gertraud Neumair. Das Hauptaugenmerk liegt hier weiterhin auf der Vermittlung von Freude an der Bewegung und auf Grundfertigkeiten des Gerätturnens.



## Ugotchi Kinderturnen für 6-10jährige

In der Gruppe der 6-10 Jährigen werden Polysportive Einheiten geboten und das Geräte- und Bodenturnen weiter gefördert, gefestigt und ausgebaut. Die Übungsleiterinnen sind Ilke Leitgöb, Katrin Frank und Gertraud Neumair. Dankenswerter Weise half noch Josefa Faistauer bei den Einheiten bis Ende November aus. Sie begeisterte besonders die Mädchen mit ihrem sehr guten Turnkönnen. In dieser Gruppe können bis zu **40 Kinder** für den Sport begeistert werden.



Geräteturnen, Spiele, Kraft- Ausdauer- und Koordinations- training und viel Spaß gehören beim Kinderturnen dazu!





## Teenie – Turnen



Die 10-14 Jährigen „Teenies“ lernen dann unter der Anleitung von Brigitte Steiber ihre Grundfertigkeiten zu erweitern und zu perfektionieren.

## Abschlussturnen 2015/2016

Ganz nach dem Motto "Kinder gesund bewegen" fand das Abschlussturnen 2015/2016 statt. 80 Kinder, aus fünf verschiedenen Gruppen, zeigten, was sie in den wöchentlichen Turnstunden gelernt haben.



## Erwachsenenbereich

Im Erwachsenenbereich gibt es die verschiedensten Angebote. Auch hier sind sämtliche Altersklassen vertreten und es wird besonders darauf geachtet, Beweglichkeit und Gesundheit bis ins hohe Alter zu unterstützen und zu fördern.

### Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rumpfstabilisation

Am Montag treffen sich unter Anleitung von Gertraud Streitberger immer Sportler, die besonderen Wert auf das "Ganzkörpertraining" und einen gesunden Rücken legen. Mit Ganzkörperstabilisation (Core Training) wird der Rücken abwechslungsreich und mit viel Spaß trainiert. Mobilisierungs- und Dehnungsübungen kommen dabei nicht zu kurz, um auch die Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu verbessern.



## Volleyball

Auch am Montag wird für Erwachsene Volleyball in der Turnhalle der NMS angeboten, auch dieses Angebot wird gut angenommen und hier trifft sich jung und älter, um gemeinsam ihrer Spielleidenschaft nachzugehen. Verantwortlich für Volleyball ist Hans-Jürgen Schwärz.

### Bauch-Beine-Po / Let's Dance



Inge Paesen bietet auch heuer wieder Bauch-Beine-Po an, ihre Stunden sind wie gewohnt sehr gut besucht und machen allen viel Freude und bringen vor allem wirklich viel für die Fitness.



## Fit für den Alltag:

Am Dienstag findet unter Anleitung von Elisabeth Steiner Fitness für den Alltag statt, wo besonders viel Wert auf Kraft, Koordination und Beweglichkeit gelegt wird.



## Turnen 55+

Zwei Angebote für Erwachsene der Sektion Turnen finden am Donnerstag statt, einmal „55+“ unter der bewährten Leitung von Eva Burmann, wo besonders für die älteren Jahrgänge gesorgt wird.



## Fit & Fun für Damen und Herren



Bei Manfred Hofer's „Fit&Fun treffen sich Männer und Frauen, um mit viel Spaß und Freude an ihrer Fitness zu arbeiten.

## YOGA

Am Donnerstag, und das ist dieses Jahr neu, wird unter der Anleitung von Barbara Thomys Yoga in der Turnhalle der VS Maishofen angeboten und erfreut sich großen Zustroms und Beliebtheit.



Alles in allem ist die Sektion Turnen zwar keine Sektion, die Rennen oder Meisterschaften gewinnt, die aber vor allem mit ihrer Arbeit an der „Basis“ doch für die Zukunft arbeitet.

Der zweite Beitrag ist wohl der an der Gesundheit, werden doch hier Präventionsarbeit und Erhaltung der Gesundheit angeboten.

Mein Dank gilt all den freiwilligen ÜbungsleiterInnen und HelferInnen, die mit ihrer Arbeit einen wesentlichen Beitrag zum Erfolg des Sportklub Maishofen leisten.

Elisabeth Steiner  
Sektion Turnen

