

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper (vom Dichter Juvenal) – darum 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 Mitbürger (55+). Wir legen sehr viel Wert darauf, viele Altersgruppen anzusprechen und zur Bewegung zu motivieren. Natürlich 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, Übungsleitern und den vielen freiwilligen Helfern. Ein herzliches Vergelt's Gott dafür.

## Kinder Gesund Bewegen Turnstunden

Die Kooperation und Zusammenarbeit mit dem Kindergarten und der Volksschule sind uns in der Sektion Turnen sehr wichtig. Es werden jedes Jahr „Kinder gesund bewegen“ Turneinheiten im Kindergarten und in der Volksschule durch unsere Übungsleiterinnen abgehalten.

## Eltern-Kind-Gruppen

Starten wir mit den Kleinsten: Das Eltern-Kind-Turnen ist seit Oktober wieder voll im Gange. Aufgrund der enormen Nachfrage ist es uns heuer gelungen, sogar drei Gruppen anzubieten. Diese werden betreut von: Schernthaler Julia, Wallner Andrea, Bachmann Anna, Ortner Susanne, Salzmann Carolin und Zehentner Marina und Marchner Veronika.



In den Einheiten werden die Kleinsten an die kleinen und großen Geräten herangeführt, es wird getanzt, gesungen, Gleichgewicht und Koordination geschult.



## Ugotchi Kinderturnen für 4-6jährige

Beim Ugotchi Kinderturnen für 4-6jährige machen um die 30 Kinder erste Erfahrungen mit den verschiedensten Turngeräten und Grundfertigkeiten. Unter der bewährten Anleitung von Ilke Leitgöb, Gertraud Neumair, Katrin Frank und heuer neu im Team Juliane Schwab und Andrea Streitberger. Wir freuen uns sehr, dass wir zwei neue Übungsleiterinnen gewinnen konnten.



## Ugotchi Kinderturnen für 6-10jährige

Die Grundfertigkeiten werden dann beim Ugotchi-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.



## 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 10 Mädels starke Truppe seit Anfang Oktober und Gitti Steiber wird nach Weihnachten wieder den Kurs übernehmen.

## Abschlussturnen 2017/2018

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 großer Auftritt.



Alle Kinder Turngruppen beendeten mit Anfang Mai die Turnsaison.

## Erwachsenenbereich

### Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rumpfstabilisation

Montags wird unter Anleitung von Gertraud Streitberger möglichem Bewegungsmangel fleißig entgegengesteuert. Über 20 Teilnehmer schätzen den Bewegungsmix mit besonderem Augenmerk auf Rückengesundheit, Stabilität und Kondition.



### 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.

### Bauch-Beine-Po



Übungsleiterin Inge Paesen motiviert auch heuer wieder viele Damen mit der Einheit Bauch-Beine-Po zum gemeinsamen Fitbleiben. Bauch-Beine-Po ist eine Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining für einen flachen Bauch, schöne Beine und einen knackigen Po.

## Rückenfit für Männer



Heuer neu ist das Angebot von Inge Paesen – Rückenfit für Männer. Aufgrund der hohen Nachfrage hat sich Inge entschlossen, einen eigenen Kurs nur für Männer anzubieten.

## 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 Elisabeth Steiner in der Turnhalle der NMS treffen. Auf dem Programm stehen Kräftigungs-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen. Besonderer Wert wird auch auf die Erhaltung der Beweglichkeit gelegt. Ausreichendes Dehnen sorgt anschließend dafür, dass der Muskelkater am nächsten Tag keine Chance hat.



## 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.



## 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 anstrengendem 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.

## Yoga

Unter der Anleitung von Barbara Thomys findet Yoga in unserem Programm großen Anklang – so großen sogar, dass wir eine zweite Einheit anbieten 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.



Die Yogapraxis mit Atem-, Körper- und Entspannungsübungen macht uns robust und alltagstauglich.

Katrin Frank  
Sektion Turnen