

„Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“ (vom Dichter Juvenal) – das ist unsere Philosophie und daher bieten wir schon für die Kleinsten ein Programm 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 Übungsleiter*innen und den vielen freiwilligen Helfern. Ein herzliches Dankeschön dafür. Wir hoffen nun alle, dass wir trotz der Covid-19 Pandemie unser Angebot entsprechend den gesetzlichen Vorgaben abhalten können.

Bewegt im Park

Über die Sommermonate sorgten die Sportkurse der Aktion „Bewegt im Park“ für Bewegung in Salzburgs Parks und Freizeitanlagen. Auch beim Sportklub Maishofen sorgten die kostenlosen Sportkurse für viel Begeisterung und positive Resonanz bei den Teilnehmern. Am 14. Juni wurde mit einer Yogaeinheit gestartet, gefolgt von Ganzkörpertraining und zum Abschluss gab es wieder Yoga mit Julia Bergmann. An den schönen Tagen zogen die Kurse bis zu 40 Teilnehmer*innen an. Insgesamt wurden 12 Einheiten immer montags angeboten, drei mussten witterungsbedingt abgesagt werden.

Ein großer Dank gilt hier den Trainerinnen Barbara Thomys, Gertraud Streitberger und Julia Bergmann.



„Bewegt im Park“ auf der Sportanlage in Maishofen





Kinder Gesund Bewegen Turnstunden

Aufgrund der Situation im letzten Schuljahr, war die Abhaltung der „Kinder Gesund Bewegen“ Turnstunden leider nicht möglich. Voller Zuversicht sehen wir aber in das Frühjahr 2022 und bemühen uns, die Turneinheiten im Kindergarten und der Volksschule wieder abzuhalten, sofern dies gesetzlich möglich ist.

Eltern-Kind-Gruppe

Mit 04.10.2021 wurde unsere Eltern-Kind-Gruppe, nach einjähriger Pause, unter der Leitung von Lisa Neumayr und Susanne Ortner wieder gestartet. Das Angebot wird gut angenommen und wir danken den Übungsleiterinnen Lisa und Susanne ganz herzlich für Ihren Einsatz.

Ugotchi Kinderturnen für 4-6jährige

Auch hier konnten wir, zwar verspätet durch die Baustelle in der Schulischen Tagesbetreuung, aber doch mit 21.10. unser Ugotchi Kinderturnen für die 4-6 jährigen starten. Nach fast einjähriger Pause haben sich die Übungsleiterinnen Juliane Schwab, Eva Mandl und Ilke Leitgöb – sowie ich hoffe, auch die Kinder auf die Turneinheiten sehr gefreut. Es werden erste Erfahrungen an den verschiedensten Turngeräten gesammelt und die Grundfertigkeiten erlernt. Bei den Übungsleiterinnen Juliana, Eva und Ilke möchte ich mich für ihren Einsatz sehr herzlich bedanken.

Ugotchi Kinderturnen für 6-10jährige

Die Grundfertigkeiten werden dann beim Ugotchi-Kinder-Turnen für 6-10 jährige weiter ausgebaut. Unter der Anleitung von den Übungsleiterinnen 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. Auch hier starteten wir am 21.10 mit unserer Gruppe. Ein großes Dankschön an die Übungsleiterin Josefa für die Bereitschaft und den Einsatz.

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 – auch hier vielen lieben Dank dafür.

Tanzen – Hip Hop

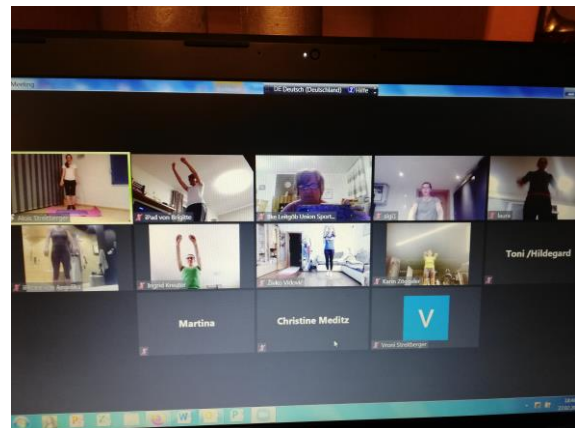
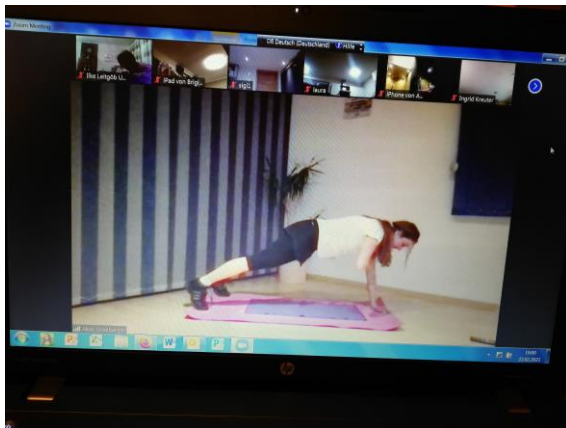
Ganz neu im Programm haben wir Tanzen – Hip Hop - Musik Video Dance für Kinder ab 8 Jahren unter der Leitung von Nathalie Oberkofler. Tanzen zu cooler Musik, das macht richtig Spaß und mit Nathalie haben wir sogar eine mehrfache Tanz Weltmeisterin an Bord. Nathalie, vielen Dank für deinen Einsatz und deine Bereitschaft den Kurs abzuhalten.



Erwachsenenbereich

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rumpfstabilisation

Montags wird unter Anleitung von Übungsleiterin Gertraud Streitberger möglichem Bewegungsmangel fleißig entgegengesteuert. Unter Einhaltung der Auflagen nach den jeweils gültigen Verordnungen wurde am 18. Oktober mit den Einheiten begonnen und alle sind mit viel Fleiß und Eifer dabei. Auch hier einen großen Dank an Gertraud für das Abhalten der Einheiten unter den derzeit besonderen Bedingungen.



Um auch während des Lockdowns im Winter 2021 fit und aktiv zu bleiben, bot Gertraud Streitberger für die Mitglieder ein regelmäßiges Online Workout „Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rumpfstabilisation“ über Zoom Meeting an. Vielen Dank Gertraud für dieses tolle Angebot.

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. Vielen Dank an Hans-Jürgen für den Einsatz auch heuer unter nicht alltäglichen Bedingungen.

Rückenfit für Männer

Das Rückenfit für Männer ist derzeit noch in der Pause und wird voraussichtlich im Jänner 2022 unter der Leitung von Rasvan Schiopoaei gestartet. Rasvan, auch dir ein großes Dankeschön für die Bereitschaft den Kurs unter den derzeit geltenden Vorschriften 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 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. Gestartet wurde Ende September mit großer Nachfrage und Freude. Ein herzliches Dankeschön an Eva Gassner für das Abhalten der Stunden.

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. Alle Bewegungsfreudigen im fortgeschrittenen Alter können mitmachen. Es wurde Anfang Oktober mit den Einheiten gestartet. Ein großes Danke an die Übungsleiterin Eva Burmann für den Einsatz in dieser besonderen Zeit.

Fit & Fun für Damen und Herren

Fit & Fun für Damen und Herren bietet Übungsleiter Manfred Hofer jeden Donnerstagabend in der Turnhalle der MS 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. Die Geselligkeit spielt auch eine große Rolle und wird in gemeinsamen Unternehmungen gefördert. Manfred startete Mitte Oktober mit den Einheiten unter den geltenden gesetzlichen Vorschriften. Auch hier ein herzliches Dankeschön an Manfred für die Bereitschaft, das Turnen abzuhalten.

Hatha Yoga & Power Yoga

Neu ist ab heuer das Hatha Yoga und das Power Yoga unter der Anleitung von Julia Bergmann. Unter Hatha versteht man atmen, dehnen und entspannen und unter Power dynamisch, sportlich und kräftigendes Yoga. Wie schon immer, findet Yoga in unserem Programm großen Anklang, so 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. Für deinen Einsatz und deine Bereitschaft unter nicht alltäglichen Bedingungen zu starten, liebe Julia vielen Dank.

Katrin Frank
Sektionsleiterin Turnen

