

Die Sektion Turnen erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit und wächst somit stetig. In der Sektion betreuen wir sämtliche Altersklassen, von den Kleinsten, dem Eltern-Kind-Turnen, bis hin zu Fit und Fun ins hohe Alter 60+. Nachdem die zwei vergangenen Turnsaison des Öfteren von Corona unterbrochen wurden, konnten wir diesen Herbst mit 15 Kursen, ohne Einschränkungen und voller Motivation in die neue Turnsaison starten. Zusammenfassend betreuen die Übungsleiterinnen und Übungsleiter rund 130 Kinder und 100 Erwachsene. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für euren Einsatz und euer Engagement.

## Projekt „Bewegt im Park“

BEWEGT IM PARK bietet ein vielfältiges Bewegungsprogramm im öffentlichen Raum – kostenlos und unverbindlich! Das vom Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und vom Sportministerium finanzierte Projekt, bietet allen Menschen die Möglichkeit sich in den Sommermonaten – von Juni bis September - kostenfrei und an der frischen Luft zu bewegen. Für alle sportlichen Naturliebhaber konnte der Sportklub Maishofen im Sommer 2022 über 12 Wochen verschiedene Bewegungseinheiten mit Yoga, Ganzkörpertraining und Jazzercise anbieten. Ein herzlicher Dank an die Trainerinnen Julia Bergmann, Tina Stofferin und Gertraud Streitberger.



## Kinderbereich

### Eltern-Kind-Turnen

Die Kleinsten in der Sektion Turnen sind, wie bereits erwähnt, die Turnerinnen und Turner des Eltern-Kind-Turnen. Hier kommen die Kinder gemeinsam mit deren Eltern. Dabei wird gemeinsam getanzt, gesungen und bereits mit den verschiedenen Geräten an Gleichgewicht und Koordination gearbeitet. Dieses Jahr ist es uns gelungen wieder zwei Gruppen anzubieten. Diese werden geleitet von: Lisa Neumayr, Susanne Ortner, Verena Mali und Lorraine Wesson.





## Ugotchi-Kinderturnen für 4-6jährige

Beim Ugotchi-Kinderturnen 4-6 Jahre machen die Jungs und Mädchen erste Erfahrungen mit den Turngeräten und lernen hierbei Grundübungen wie eine Rolle Vorwärts. Dabei dürfen auch der Spaß und die Spiele nicht fehlen. Im Herbst war hier die Nachfrage so groß, dass wir erstmals zwei Turngruppen anbieten. Hier sind unsere Übungsleiterinnen: Eva Mandl, Nadine Miesl, Ilke Leitgöb, Verena Rainer, Juliane Schwab und Andrea Wallner.



## Ugotchi-Kinderturnen für 6-10jährige

Die Grundlagen werden später beim Ugotchi-Kinderturnen 6-10 Jahre weiterentwickelt. Hier turnen wir auf den Turngeräten nach Turn10. Diese sind: Boden, Reck, Sprung und Schwebebalken. Dabei erlernen die Kinder bereits fortgeschrittene Übungen wie Rad und Handstand am Boden, oder Pferdchensprung und Standwaage am Schwebebalken. Auch diese Turngruppe ist mit 28 Kindern voll besetzt. Katrin Frank, Alexandra Sagerschnigg und Josefa Faistauer gestalten hier die Turnstunden.



## Mädchen-Teenie-Turnen

Beim Teenie Turnen treffen sich einmal wöchentlich rund 14 junge Damen, um deren Können an den Geräten zu verbessern und auch Neues zu erlernen. Hier ist es schön zu beobachten, wie die verschiedenen Altersgruppen sich gegenseitig unterstützen, sich auch selbst an den Geräten sichern und dadurch voneinander lernen. Die Mädels werden von Josefa Faistauer betreut.



## Ausbildung zur Übungsleiterin

Ganz besonders freut uns, dass heuer vier Damen aus unserem Kinderbereich das Übungsleiter Basismodul erfolgreich abgeschlossen haben. In 21 Einheiten wird ein theoretischer Background aus den Bereichen Sportbiologie, Trainingslehre und Vermittlung von Bewegung und Sport nähergebracht. Herzliche Gratulation an: Anna Bachmann, Susanne Ortner, Alexandra Sagerschnigg und Juliane Schwab.

Eva Mandl, Lisa Neumayr, Eva Gassner und Ilke Leitgöb haben vom 21. bis 23. Oktober am Österreichischen Bewegungs- und Sportkongress 2022 in Saalfelden teilgenommen. Die von der Fit Sport Austria und den drei Sport-Dachverbänden organisierten Fortbildungsveranstaltungen bieten in erster Linie die Möglichkeit, sich in Arbeitskreisen bzw. Workshops über neue Inhalte und Erkenntnisse im Bereich des gesundheitsorientierten Sports im Erwachsenen und Kinderbereich, durch Top Referentinnen, informieren zu können. Die Kongresse sind aber auch Plattformen zum Austausch untereinander.

## Erwachsenenbereich

### Ganzkörpertrainingsmix

Montags startet Gertraud Streitberger mit ihren sehr treuen Damen immer sportlich in die Woche. Dabei achtet Gertraud stets darauf, dass jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ordentlich ins Schwitzen kommt. Nach einem intensiven Aufwärmen werden Kräftigungsübungen für den ganzen Körper gemacht.



### Jazzercise

Neu im Turnprogramm ist Jazzercise mit Tina Stofferin. Jazzercise ist ein Dance Party Workout. Dabei wird Tanz mit Pilates, Yoga, Kickboxing und Krafttraining verbunden. Die Ergebnisse sind straffe Muskeln und Gute Laune. Auch dieses Angebot wird von Damen verschiedenen Alters genutzt. Der neue Kurs von Tina wird sehr gut angenommen und sie freut sich wöchentlich über rund 20 Teilnehmerinnen.





## Volleyball

Unter der Leitung von Hans-Jürgen Schwärz findet immer montags für alle Volleyballinteressierten ein entsprechendes Training statt. Jeder ist gerne Willkommen, der Spaß am Spiel steht im Vordergrund, Vorkenntnisse sind erforderlich. Auch Volleyball erfreut sich diesen Herbst wieder an großer Beliebtheit.



## Kort.X®



Kort.X® ist ein bewegtes Gehirntraining und somit das Fitnessstudio für den Kopf. Das Ganze passiert mit einem Mix aus koordinativen Übungen, kognitiven Aufgaben und einer aktiven Herz-Kreislauf-Belastung. Die abwechslungsreichen Variationen mit Armen und Beinen, das Reagieren auf Farben, akustischen Signalen und einfache Denkaufgaben sind sehr kurzweilig, überraschen und begeistern. Mit Kort.X® bekommt man den Kopf frei und erlebt ein Hochgefühl, das süchtig nach mehr macht. Dieser Kurs wird von Lisa Neumayr geleitet.



## Rückenfit für Männer

Rückenfit für Männer wird ab diesen November von Simon Kurbel geleitet. Im Fokus steht das gezielte Training der Rückenmuskulatur und der umgebenden stabilisierenden Muskeln. Das beugt Rückenschmerzen vor und sorgt auch dafür, dass sich bestehende Schmerzen im Rücken verbessern. Das Training findet dienstags statt und erfreut sich großer Beliebtheit.



## Yoga

Yoga ist ein sehr altes, ganzheitliches Übungssystem aus Indien. Es hilft, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und kann auch als „Einheit“, „Verbindung“ und „Harmonie“ übersetzt werden. Bereits seit zwei Jahren leitet Julia Bergman die Yogastunden. Dabei sind Anfänger wie auch Fortgeschrittene herzlich willkommen.



## Fitness-Mix

Unter neuem Namen aber dennoch mit demselben Ziel, fit für den Alltag zu bleiben, leitet Eva Gassner jeden Dienstag ihre Damen und Herren aus der Turngruppe an. Seit diesem Herbst wird die Turnstunde gemeinsam mit dem Sportprogramm der Gemeinde abgehalten. Auf dem Programm stehen Kräftigungs-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen. Besonderer Wert wird auch auf die Erhaltung der Beweglichkeit gelegt.



### **Fit & Fun bis ins hohe Alter 60+**

Nach dem Motto „Wer rastet der rostet“ bietet Eva Burmann jeden Donnerstag ein vielfältiges und reichhaltiges Programm für Menschen an, die auch im fortgeschrittenen Alter noch beweglich, fit, aktiv und gesund bleiben wollen. 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 für Damen & Herren**

Wenn man auf der Homepage des SKM recherchiert und sich die alten Jahresberichte der Sektion Turnen durchsieht, ist das Turnen von Manfred Hofer stets fester Bestandteil unseres Turnprogramms und das seit 2005. Nachdem im Frühjahr 2022 die Teilnehmerzahl geschrumpft war, ist die Turneinheit seit Herbst wieder sehr gut besucht. Die Männer und eine Dame trainieren verschiedenen Gymnastikübungen, Zirkeltraining, Volleyball, Basketball und Hallenhockey fit. Ein herzliches Dankeschön an Manfred für deinen jahrelangen und ehrenamtlichen Einsatz für die Sektion Turnen.





Präsident Martin Faistauer und Obfrau Ilke Leitgöb gratulierten Manfred Hofer zum 60er und bedankten sich für den jahrelangen, ehrenamtlichen Einsatz.

**Josefa Faistauer**  
**Sektionsleiterin Turnen**

