

Die Turnsektion erfreut sich in jeder Saison großer Beliebtheit. Ein neues Turnjahr beginnt jährlich im September bzw. Oktober und endet, abhängig vom Kurs, Mitte Mai bis Mitte Juni. Die Turnsektion bietet ein vielfältiges Programm für alle Altersgruppen, angefangen bei Kleinkindern über Teenager bis hin zu Senioren. Im Kinderbereich stehen sechs Turngruppen für verschiedene Altersklassen zur Verfügung, in denen insgesamt etwa 130 Kinder betreut werden. Für Erwachsene werden neun Turnkurse angeboten, die sowohl bei jungen Erwachsenen als auch bei Senioren jedes Jahr sehr beliebt sind und regelmäßig voll besetzt sind. Daher nehmen wöchentlich etwa 140 Teilnehmer an den Turnstunden teil. In den folgenden Abschnitten werden die einzelnen Turnstunden näher vorgestellt.

Kinderbereich

Eltern-Kind-Turnen

Die Kleinsten in der Sektion Turnen sind, wie bereits erwähnt, die Turnerinnen und Turner des Eltern-Kind-Turnens. 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 Neumayer, Susanne Ortner, Verena Mali und Lorraine Wesson.



Ugotchi-Kinderturnen 4-6 Jahre

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 die Spiele nicht fehlen. Im Herbst war hier die Nachfrage so groß, dass wir erstmals zwei Turngruppen anbieten. Hier sind unsere Übungsleiterinnen: Eva Mandl, Ilke Leitgöb, Susanne Ortner, Verena Rainer, Nadine Miesl und Juliane Schwab.



Ugotchi-Kinderturnen 6-10 Jahre

Die im Ugotchi-Kinderturnen 4-6 Jahre erworbenen Grundlagen werden weiterentwickelt. In dieser Gruppe wird nach den Prinzipien von Turn10 auf den Geräten Boden, Reck, Sprung und Schwebebalken geturnt. Die Kinder erlernen bereits fortgeschrittene Übungen wie Rad und Handstand am Boden sowie Pferdchensprung und Standwaage am Schwebebalken. Auch diese Turngruppe ist mit über 30 Kindern voll ausgelastet. Die Gestaltung der Turnstunden liegt in den Händen von Katrin Frank, Alexandra Sagerschnigg, Sandra Faistauer, Paula Faistauer und Josefa Faistauer.





Mädchen-Teenie-Turnen

Beim Teenie-Turnen versammeln sich jede Woche etwa 14 junge Damen, um ihre Fähigkeiten an den Geräten zu verbessern und Neues zu erlernen. Hier ist es erfreulich zu beobachten, wie die verschiedenen Altersgruppen einander unterstützen, sich selbst an den Geräten sichern und dadurch voneinander lernen. Die Betreuung der Mädchen erfolgt durch Paula und Josefa Faistauer.



Abschlussturnen Mai 2023

Den Abschluss der Turnsaison im Kinderbereich bildet jährlich das Abschlussturnen. Hier können die Kinder ihre erlernten Turnübungen der Familie und Freunden vorführen. Beim heurigen Abschlussturnen hatten wir einen Ehrengast, Ugotchi, das Maskottchen der Sportunion und hat die Kinder bei ihren Vorführungen besonders unterstützt.

**Ausbildung zur Übungsleiterin**

Besonders freut es uns, dass im Herbst 2023 vier Vorturnerinnen aus dem Kinderbereich den Übungsleiter für Kindersport erfolgreich abgeschlossen haben. Dies ermöglicht den Vorturnerinnen eigenständig eine Turngruppe zu führen. Wir gratulieren: Anna Bachmann, Susanne Ortner, Alexandra Sagerschnigg und Juliane Schwab.



Kinder Gesund Bewegen 2.0 Turnstunden

Besonders freut uns, dass wir im Jahr 2023 wieder Kinder Gesund Bewegen 2.0 in der Volksschule anbieten können. Kinder Gesund Bewegen 2.0 ist ein Programm des Sportministeriums, welches mehr Bewegung und Sport in den Alltag der Kinder bringt. Lisa Neumayr macht mit den Schülerinnen und Schülern eine bewegtes Gehirntraining nach dem Prinzip von Kort.X. Die Kinder haben großen Spaß an den Turnstunden mit Lisa.



Erwachsenenbereich

Ganzkörpertrainingsmix

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



Jazzercise

Immer montags findet Jazzercise mit Tina Stofferin statt. Jazzercise ist eine Form von Gruppenfitness, die Elemente aus Jazztanz, Aerobic, Widerstandstraining, Pilates, Yoga und Kickboxen kombiniert. Das Ziel ist es, eine unterhaltsame und effektive Möglichkeit zum Training anzubieten, die gleichzeitig Musik und Tanz integriert.

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.



Kort.X®

Das bewegte Gehirntaining wird von Lisa Neumayr geleitet. Durch die Kombination aus Bewegung und Denken wird bei Kort.X die Konzentration verbessert, Denkleistung erhöht, Intelligenz gesteigert und Bewegungskontrolle optimiert.

Rückenfit für Männer

Wie bereits im Jahr davor wird das Turnprogramm Rückenfit für Männer von Simon Kurbel geleitet. "Rückenfit" bezieht sich in der Regel auf Übungen und Aktivitäten, die darauf abzielen, die Muskulatur im Rücken zu stärken, die Flexibilität zu verbessern und Rückenbeschwerden vorzubeugen. Die Turneinheiten von Simon werden sehr gut angenommen und sind jährlich ausgebucht.



Yoga

Bereits seit einigen Jahren macht Julia Bergmann die wöchentlichen Yogastunden in unserem Turnprogramm. Dabei sind ihre Kurse jährlich ausgebucht. Yoga ist eine ganzheitliche Praxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Ursprünglich in Indien entstanden, hat Yoga weltweit an Popularität gewonnen. Es gibt verschiedene Formen und Stile von Yoga, von denen einige mehr auf körperliche Fitness abzielen, während andere sich stärker auf Meditation und spirituelles Wachstum konzentrieren. Im Herbst 2023 hatte Julia 23 Anmeldungen. Auch hier wird die Gemeinschaft großgeschrieben und es werden auch besondere Anlässe gemeinsam gefeiert. Wie hier im Bild unten bei der Adventfeier.



Fitness-Mix

Fit für den Alltag zu bleiben, das ist das Ziel der Damen, die sich jeden Dienstag um 18:30 Uhr, unter der Anleitung von Eva Gassner, in der Turnhalle der Volksschule treffen. Auf dem Programm stehen Kräftigungs-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen mit den verschiedensten Kleingeräten. Besonderer Wert wird auch hier auf die Erhaltung der Beweglichkeit gelegt.

Fit & Fun bis ins hohe Alter

Wie der Kursname, so auch das Motto dieser Turngruppe: "Fit & Fun bis ins hohe Alter". Es betont die Idee, dass es wichtig ist, einen aktiven und gesunden Lebensstil beizubehalten, um körperlich und geistig fit zu bleiben, selbst im fortgeschrittenen Alter. Mit diesem Ziel bietet Eva Burmann jeden Donnerstag ein vielfältiges Angebot für Seniorinnen an. Eva und ihre Gruppe turnen schon viele Jahre gemeinsam. Hier ist es schön zu sehen, dass auch das Gesellige und die Freundschaft nicht zu kurz kommt.

Fit & Fun für Damen und Herren

Jeden Donnerstagabend leitet Übungsleiter Manfred Hofer Fit & Fun für Damen und Herren in der Turnhalle der NMS Maishofen. Nach einem intensiven Aufwärmprogramm mit Fokus auf Ausdauer liegt der Schwerpunkt besonders auf Kräftigungsübungen, die in Form von Zirkeltraining oder Gymnastik durchgeführt werden. Ein abschließendes Basketball- oder Volleyballspiel fördert das Gemeinschaftsgefühl und fordert die letzten Schweißtropfen heraus.

Weiterbildung Kognitives Koordinationstraining

In Zusammenarbeit mit der Sportunion Salzburg haben wir im Oktober 2023 eine Weiterbildung zum Thema Kognitives Koordinationstraining veranstaltet. Hier haben auch einige Trainer aus der Sektion Turnen teilgenommen. Es freut uns, dass unsere Trainer sich stets weiterbilden und das neue Wissen auch in ihren Turnstunden einbauen.



An dieser Stelle möchte ich mich nochmals bei allen Übungsleiterinnen und Übungsleitern für ihren Einsatz und ihr Engagement bedanken. Ohne euch wäre ein so umfangreiches Turnprogramm nicht möglich.

Josefa Faistauer
Sektionsleiterin Turnen