



TURNEN

Im Sportklub – ursprünglich Schiklub Maishofen – wurde die Sektion Turnen als erste Sektion gegründet und auch jetzt, im Jubiläumsjahr, wird noch geturnt.

Allerdings ist es schwieriger geworden, Leute zu motivieren, einen der Turnabende zu besuchen. Die Gründe liegen wohl u.a. an der Vielfalt der allgemeinen Freizeitangebote, der Möglichkeit z.B. in einem Fitness-Center rund um die Uhr ins Sportprogramm einsteigen zu können und nicht an eine fixe Turnstunde gebunden zu sein – aber auch an den verlängerten Arbeitszeiten, die speziell im Verkauf oft bis 19 Uhr, 19.30 Uhr oder noch länger dauern.

Fit und Fun für Damen und Herren

Umso erfreulicher ist es, dass die Bemühungen des Übungsleiters **Manfred Hofer** erfolgreich waren und für den Turnabend „**FIT UND FUN für Damen und Herren**“ neue Teilnehmer/Innen gewonnen werden konnten.

So treffen sich jetzt jeden Donnerstag von 19 – 21 Uhr im HS-Turnsaal 10 -16 Personen, um gemeinsam zu turnen, Gymnastik zu betreiben und dem Motto entsprechend u.a. auch bei Zirkeltraining oder Ballspiel Spaß zu haben.

An 4 Abenden wurde ein spezielles Dehnungsprogramm durchgeführt. Dafür konnte **Raimund Machreich**, der in Bruck ein Massagestudio betreibt, gewonnen werden.

Die Teilnehmer waren mit Begeisterung dabei und wir bedanken uns auf diesem Weg nochmals herzlich.

Außerdem möchte ich darauf hinweisen, dass am Platz neben dem Gasthof Post die Möglichkeit besteht, Volleyball zu spielen. Jetzt, vor der Wintersaison, ist der Zeitpunkt dafür zu werben nicht ideal. Aber Manfred Hofer stand diesen Sommer jeden Donnerstag am Platz. Wir hoffen auf größeres Interesse und darauf, dass sich der eine oder andere zu Saisonbeginn, wenn die Veranstaltung plakatiert wird, an den Aufruf erinnert. Bitte, kommen und mitspielen!

Damengymnastik

Bei den Gymnastikabenden für die Damen ist die Situation so, dass es wohl sozusagen eine Stamm-Mannschaft gibt, Neuzugänge aber rar sind.

In meiner Gruppe, die **Damen I (Dienstag von 20 bis 21.30 Uhr im Hauptschulturnsaal)**, werden Gymnastik mit Musik, Schigymnastik, Kräftigungs- und Dehnungsübungen nach dem Gütesiegelprogramm, Zirkeltraining bzw. funktionsgerechte Übungen für Wirbelsäule und Gelenke nach Michler/Grass oder Knebel gemacht.

Mitunter wird zusätzlich Prellball oder Basketball gespielt.



Neben den Gymnastikstunden in der Halle, werden auch Aktivitäten an der frischen Luft unternommen.





Damengruppe I mit Sektionsleiterin Erika Thauerer

Auch in der Gruppe **Damen II (Dienstag von 19.30 – 21.00 Uhr im Volksschulturnsaal)** stehen die verschiedensten Arten von Gymnastik auf dem Programm.

Übungsleiterin **Maria Steinmetz** versucht die Turnseniorinnen – einige sind schon seit der Gründerzeit dabei – fit und beweglich zu halten. Nach einem Sturz kämpft sie selbst zwar um ihre Beweglichkeit, die Damen ihrer Gruppe hoffen aber sehr, dass sie ihnen noch längere Zeit als Übungsleiterin erhalten bleibt.

Mutter-Kind-Turnen

Das **Mutter-Kind (Eltern-Kind)-Turnen** mit **Christiane Morokutti** als Übungsleiterin findet jeden **Dienstag von 16.00 bis 17.00 Uhr** im Turnsaal der Volksschule statt.

Christiane ist stets bemüht, für die Kinder und ihre Mütter (Eltern) ein ansprechendes Programm zusammen zu stellen. Die Teilnehmer der kleinen, aber feinen Gruppe sind mit viel Freude dabei. Da aber nicht immer alle anwesend sein können, verschiedene Spiele und Turnübungen aber eine größere Teilnehmerzahl erfordern, wäre es günstig, wenn noch 2 – 3 Mutter-Kind-Paare gewonnen werden könnten.

Kinderturnen

Sehr gut angenommen wird das **Kinderturnen:**

Die Übungsleiterinnen **Maria Bachmann**, **Ilke Leitgöb** und **Sabine Maierhofer** treffen sich jeden **Dienstag von 16.30 - 18.00 Uhr** im Hauptschulturnsaal mit über 40 Kindern, um ihnen Spaß und Freude an der Bewegung zu vermitteln. Dabei stehen Gymnastik, verschiedene Spiele sowie Turnübungen am Boden und an Geräten am Programm.

Die 3 Übungsleiterinnen stehen nicht nur wöchentlich am Turnboden, sie besuchen auch Fortbildungskurse, u.a. nahmen sie am „Fit für Österreich“ – Kongress teil, der Ende Oktober in Saalfelden stattfand und die gesundheitsorientierte Bewegung für Kinder zum Thema hatte.





... am Reck



Kinderturnen macht Spaß ...



... beim Balancieren



Für ihren Einsatz in der Turnsektion sei ihnen und allen vorher genannten Übungsleiter/innen gedankt.

Mit der Bitte, auch im kommenden Jahr so aktiv zu sein, und den besten Wünschen für ein erfolgreiches neues Sportjahr an alle möchte ich zum Abschluss kommen.

Erika Thauerer
Sektionsleiterin Turnen

