



# TURNEN

Erfreulicherweise konnte im heurigen Jahr das Sportangebot der Sektion Turnen von 5 auf 7 Einheiten erweitert werden.

Fix neu im Programm ist das

**Mutter(Eltern)-Kind-Turnen** für Kinder von 2 – 4 Jahren, jeweils am Dienstag von 16 – 17 Uhr im VS-Turnsaal. **Übungsleiterin Katrin Frank**, die im vergangenen Frühjahr die Gruppe versuchsweise geführt hat, bietet den jungen Müttern und ihren Kindern (bis zu 17 Paare) unter fachkundiger Anleitung viel Spaß mit Reim- und Singspielen, Bewegungsstationen und anderen unterhaltsamen Turnübungen.



Das **Kinderturnen** für Mädchen und Buben von 6 – 10 Jahren wird nach wie vor gut und gerne besucht und steht immer am Dienstag von 16.30 - 18 Uhr im HS-Turnsaal auf dem Plan.



Bis zu 25 Kinder bevölkern den Turnsaal und freuen sich über eine abwechslungsreiche Turnstunde mit verschiedenen Spielen, altersgerechten Gymnastikübungen, Turnübungen am Boden und an den Geräten und an anderen neuen Übungseinheiten unter Einsatz verschiedener Kleingeräte.

Um den Eltern und Freunden das Erlernte zu zeigen und ihnen einen Einblick in eine Turnstunde zu geben, wurde zum Sommerabschluss wieder zu einem kleinen Schauturnen eingeladen.





Bei dieser Gelegenheit mussten wir uns von **Maria Bachmann** verabschieden, die ihre Tätigkeit als Übungsleiterin beendet hat. Maria hat bereits um 1981 mit mir eine Mädchen-Leistungsgruppe geleitet und war jetzt (nach einer längeren Pause) viele Jahre beim Kinderturnen im Einsatz. Vielen Dank, Dir Maria, für die so wertvolle und

verlässliche Mit arbeit!

Mit **Christiane Morokutti** (seit 2010) und den „langgedienten“ **Ilke Leitgöb** und **Sabine Maierhofer** stehen zwar weiterhin 3 Übungsleiterinnen zur Verfügung, über Jugendliche oder junge Frauen mit Interesse zum Mitmachen würden wir uns aber sehr freuen.

Beweglich, vital und gesund - einfach **Fit für den Alltag** wollen die Damen dieser Dienstag-Turngruppe sein.

Darum bemüht ist Übungsleiterin **Elisabeth Steiner**, die immer von 20.00 – 21.30 Uhr im HS-Turnsaal im Einsatz steht.

Mit ausgewählten Übungen – auch unter Verwendung von Kleingeräten wie Hanteln oder Therabändern sollen Kondition, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht gefördert werden: Ziel des Ganzkörpertrainings ist das Kräftigen aller Hauptmuskelgruppen wie Rücken, Bauch, Arme, Beine, Gesäß usw., während Dehnungs- und Entspannungsübungen den Abschluss des Turnabends bilden.



Das **Bauch – Beine – Po** - Training findet jeden Dienstag von 19.30 – 20.30 Uhr im Turnsaal der Volksschule statt.

Übungsleiterin ist **Inge Paeson**, die in dieser Stunde dem Titel entsprechende gezielte Gymnastik und Übungen für die genannten Problemzonen anbietet. Natürlich wird zuerst ordentlich aufgewärmt, und zwar mit Elementen aus den verschiedensten Gymnastikformen, was auch der Fettverbrennung dienen soll. Auch heuer besteht die Möglichkeit, wechselweise das Zumba – Training oder das Bauch-Beine-Po - Training zu besuchen.



Ebenfalls neu gestartet wurde ein Senioren-Sportprogramm unter dem Motto **„Fit und gesund bis ins hohe Alter“**. Es ist für Frauen und Männer ab 55+, speziell auch für Menschen, die bis jetzt noch nicht zu den Aktiven gehören, ausgerichtet. Übungsleiterin ist **Eva Burmann**, die sich jeweils am Donnerstag von 17.00 – 18.00 Uhr im VS-Turnsaal mit den Seniorinnen und Senioren trifft und ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm mit sanftem Kräftigen und Dehnen für Jeder Mann und jede Frau bereithält. Die neu eingeführte Sportstunde - als Basis für Gesundheit und Beweglichkeit bis ins hohe Alter - wird sehr gut angenommen, und wir hoffen, dass das noch lange so bleibt.



Fix im Angebot steht der Turnabend **„Fit und Fun für Damen und Herren“**, der schon mehr als 10 Jahre von **Manfred Hofer** geleitet wird.

Immer am Donnerstag in der Zeit von 19.30 – 21.00 Uhr (geänderter Beginn!), HS-Turnsaal, trifft sich die Gruppe, um unter Anleitung von ÜL Manfred ihre Fitness zu stärken. Dies geschieht z.B. mit vielseitigem Gymnastikprogramm, oft auch mit Handgeräten (z.B. Springschnüren) oder mittels Zirkeltraining. Außerdem haben die Teilnehmer viel Spaß bei den verschiedensten, auch schweißtreibenden Ballspielen (Volleyball, Basketball u.a.), beim Hallenhockey und bei anderen gemeinsamen Bewegungsangeboten.



Die Begeisterung für **Zumba** (bei uns seit 2009 angeboten) ist nach wie vor ungebrochen, bzw. hat dieses Sportangebot heuer nochmals einen großen Aufschwung erfahren, sodass wir die Gruppe mit ca. 60 Teilnehmerinnen teilen mussten. Der enorme Zuwachs ist einerseits der gesteigerten medialen Präsenz, besonders aber wohl unserer versierten Trainerin **Inge Paesen** zu verdanken. Mit viel Können und großem Schwung animiert Inge die Sportlerinnen, und zwar jeden Donnerstag im VS-Turnsaal: Gruppe I: 18.30 – 19.30 Uhr Gruppe II: 19.30 – 20.30 Uhr. Da Zumba in den Berichten und Newsletter des SKM der letzten 2 Jahre ausführlich beschrieben wurde, sei nur kurz gesagt, dass es sich hierbei um ein etwas anderes „verstecktes“, aber sehr effektives Trainingsprogramm mit Bewegungen zu verschiedenen Rhythmen handelt.





Die „Zumba“-Frage unlängst in Assingers Millionenshow hätten viele Maishofenerinnen wohl beantworten können, was dem Kandidaten nicht gelang!

Nachdem ich seit 1958, also seit 53 Jahren (davon 15 Jahre in Kaprun) in verschiedenen Funktionen bei einem Union Sportklub tätig war, lege ich heuer mein Amt in der Sektion Turnen nieder.

Mein Dank gilt den Übungsleiterinnen der einzelnen Gruppen, über die berichtet wurde, aber auch allen, mit denen ich in den vielen Jahren im Sportklub zusammengearbeitet habe.

Ich freue mich, dass die Sektion Turnen ein so breites, attraktives Bewegungsprogramm für die unterschiedlichsten Altersgruppen anbieten kann und wünsche dem so großartig geführten SK Maishofen und seinen Mitgliedern Gesundheit und viel Erfolg!

Erika Thauerer  
Sektionsleiterin





Im November 2009 startete der Sportklub Maishofen gemeinsam mit der Sportunion Salzburg das Projekt Mädels fit mit dem Ziel, neue Bewegungsangebote für Mädchen zu schaffen. Bevor Kurse für Mädchen organisiert wurden fand eine Befragung statt, welche Sportarten sie gerne ausüben möchten.

Nach der Auswertung wurden die gewünschten Kurse organisiert und diese wurden von den Mädchen mit großer Freude angenommen, da genau ihre Wünsche Berücksichtigung finden konnten.

Im November 2011 endet nun das 2-jährige Projekt von Seiten der Sportunion, nicht aber die Angebote für die Mädels. Im vergangenen Jahr wurden an die 100 Mädchen zwischen 10 und 15 Jahren in zahlreichen Veranstaltungen und Sportkursen – von Hip Hop über Beachvolleyball und Laufen bis hin zu Klettern – bewegt.

Projektkoordinatorin Ilke Leitgöb und das gesamte Mädels fit Team werden sich weiter um die Bedürfnisse der Mädchen kümmern und Kurse auch in den kommenden Jahren anbieten, um so die Mädchen kontinuierlich zum Sporttreiben zu motivieren. Auch Bürgermeister Ing. Franz Eder und Vizebürgermeisterin Erika Bichler zeigten sich begeistert vom Engagement der Mitarbeiterinnen des Sportklubs sowie der hohen Teilnehmerzahlen bei den Veranstaltungen und Kursen.

## **Kletterkurs im Jänner:**

Im Jänner konnten die Mädels ihre bisherigen Boulder-, Kletter- und Sicherungsfähigkeiten erlernen bzw. verbessern. Neben Geschicklichkeit, Ausdauer und Kraft erfordert das Klettern auch besonders viel Mut.



Geklettert wurden in der Turnhalle Thumersbach in Zusammenarbeit mit dem Turnverein Zell am See.





Das Erlernen der richtigen Sicherungsknoten war Voraussetzung für Selbständiges Sichern



23 Mädchen erwarben nach dem Kurs den Kletterschein „Toprope“.

**Für Leben gern Laufen** – unter diesem Motto fand der heurige Frauenlauf am 03.07.2011 in Salzburg statt.



43 sportlich-motivierte Mädels und Damen – das ist das Ergebnis, wenn in Maishofen „Mädels fit“ und „Frau läuft!“ kombiniert wird.

Im Rahmen des Projekts Mädels fit wurde ein regelmäßiger Lauftreff für Mädchen ins Leben gerufen, der auch bei den Müttern großen Anklang fand. Mit dem Ziel vor Augen, beim Frauenlauf in Salzburg zu starten, wurde seit Anfang Mai fleißig

trainiert. Jedoch stand dabei nicht nur der Leistungsgedanke im Vordergrund, sondern vor allem das gemeinsame Sporttreiben über Generationen hinweg.

Zwischen 9 und 60 Jahre sind die Teilnehmerinnen alt, die den Sportklub Maishofen am 3. Juli in Salzburg vertreten haben. Das Wetter meinte es gut mit den Läuferinnen und Walkerinnen. Angenehme Lauftemperaturen und rythmische Begleitung entlang der Strecke verhalfen allen zu Höchstleistungen. Im Ziel wartete dann eine Belohnung auf alle Mädchen und Frauen: "Rosenkavaliere in Lederhose", die jeder Teilnehmerin eine Rose überreichten. Die schnellste Maishofnerin war Anna Streitberger, die den 5 km Kurs in einer sehr guten Zeit von 22:41 bewältigte (16. Gesamtrang!). Zum dritten mal wurde die Österreichische Krebshilfe Salzburg und deren Pink Ribbon Brustgesundheits-Projekt unterstützt.

Danke an Lisa Neumayr und Anna Streitberger für die Motivation bei den Trainings, Danke an Anna-Maria Wiesner für die Unterstützung bei der Organisation und Danke an die Sponsoren Sportunion Salzburg, Schneider Stefan und concept computer. Es gibt sicher ein Wiedersehen beim Frauenlauf 2012!



Schon beim gemeinsamen Aufwärmen ging es lustig zu!

Nach dem Laufen sollst du Ruhen – ganz nach diesem Motto wurde nach der Siegerehrung im Park ein Picknick veranstaltet.



## Sommerbeachvolleyball – Auflage 2

Auch in den Sommerferien 2011 flog der Ball auf dem Beachvolleyballplatz in Maishofen: Über 20 Mädels nutzten jeden Montag die Gelegenheit mit Trainerin Steffi die Technik vom Vorjahr auszubauen. Es gab auch schon heiße Matches.



# Maishof'ner MÄDELS sind FIT

Am Samstag 29. Oktober ging das SPORTUNION-Projekt MÄDELS FIT in eine neue Runde. Nach dem Motto „MÄDELS FIT – The Show goes on!“ nutzten zahlreiche Mädels das Angebot an verschiedenen Sportarten in der Turnhalle der Hauptschule Maishofen: Kickboxen, Trampolinspringen, Volleyball, Hip Hop, Zirkuskünste, Mini-Tischtennis u.v.m.

Einen Fernsehbericht vom Sportvormittag findet ihr auf der Homepage von RTS - Reginal TV Salzburg - unter [www.rts-salzburg.at](http://www.rts-salzburg.at)



Bürgermeister Franz Eder, Projektleiterin Anna Maria Wiesner und Ilke Leitgöb mit den sportlichen Mädels aus Maishofen.

Ilke Leitgöb  
Projektkoordinatorin Maishofen