



# TURNEN

Nach den Sommerferien haben die Übungsleiterinnen und Übungsleiter der Sektion Turnen in der Volksschul- bzw. Hauptschulturnhalle mit viel Schwung den Turnbetrieb wieder aufgenommen. Erfreulicherweise konnte das Angebot auf 10 Kurse erweitert werden.

Täglich hört oder liest man Aufrufe, sich zu bewegen, die abgeschwächte Muskulatur auf Trab zu bringen, um Rückenproblemen vorzubeugen.

Da die Motivation enorm steigt, wenn Menschen sich **gemeinsam bewegen**, wenn sie in der Gruppe Sport treiben, möchten wir allen empfehlen, das eine oder andere Angebot des Sportklubs zu nutzen, um schlussendlich den positiven Effekt von Sport und Bewegung zu erfahren.



Der Sportklub Maishofen hat alle Übungsleiterinnen und Übungsleiter der Sektion Turnen mit neuen Trainingsanzügen eingekleidet.

**LINE DANCE** - Diese total trendige Tanzform „mit Stiefeln und Hut“, gibt es nun auch in Maishofen!



Line Dance, eine Tanzform mit Stiefeln und Hut, bei der die Tänzer in mehreren Reihen vor- und nebeneinander tanzen hat auch in Maishofen bereits Anhänger gefunden. Die Musik dazu stammt meist aus dem Country, bzw. auch aus dem Rock und Pop. Line Dance ist für jede Altersstufe geeignet und soll vor allem Freude an der Bewegung und am Tanz vermitteln.

Jeden Montag wird von 19.00 bis 20.30 Uhr im Gasthof Post unter Anleitung von Wiltrud Berka und Christina Stjernholm mit

Begeisterung und viel Spaß trainiert.



## **ZUMBA**

Das Zumbafieber hält in Maishofen weiter an und an den zwei Einheiten am Donnerstagabend bewegen sich immer mehr Tanzbegeisterte zu heißen und mitreißenden Rhythmen unter der Anleitung von Inge Paesen in der Turnhalle der VS Maishofen.

## **BAUCH BEINE PO**



Dieses sportliche Programm findet ebenfalls in zwei Einheiten am Dienstag in der Turnhalle der VS Maishofen statt. Inge Paesen leitet die Übungen für alle figur- und gesundheitsbewussten Teilnehmer professionell an.

## **BEWEGUNGSMIX für einen gesunden RÜCKEN und ENTSPANNUNG**



Gertraud Streitberger und Michaela Wallner kümmern sich jeweils am Montag, bzw. am Donnerstag um einen gesunden Rücken und leiten Übungen zur Kräftigung und Stärkung an. Genauso wichtig sind die anschließenden Entspannungsübungen, beide Bereiche sorgen für ein besseres allgemeines Wohlbefinden der Teilnehmer.



## **FIT für den ALLTAG**



Jeden Dienstagabend treffen sich 10 bis 16 Turnerinnen, um bei verschiedenen Kräftigungs-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen den ganzen Körper in Schwung zu halten. Am Anfang jeder Einheit steht ein kleines Ausdauertraining, bzw. Aufwärmen. Besonders Augenmerk wird dabei auf Übungen gelegt, die auch zu Hause nachvollziehbar sind. Es wird viel mit dem Theraband, aber auch mit Hanteln trainiert, weiters versucht Übungsleiterin

Elisabeth Steiner Abwechslung durch verschiedene Ballspiele in den Abend zu bringen.

Abschließendes Dehnen verhindert den Muskelkater am nächsten Tag.

## **FIT und FUN für Damen und Herren**



Auch dieses Jahr findet am Donnerstag wieder unter bewährter Anleitung von Manfred Hofer dieser abwechslungsreiche Turnabend statt.

Zirkeltraining, Gymnastik, Kräftigungsübungen und natürlich unterhaltsame Ballspiele stehen dabei im Mittelpunkt.

## **FIT und GESUND bis ins hohe Alter 55+**

Seit dem letzten Jahr bereits findet dieses Angebot des SK Maishofen großen Anklang. Übungsleiterin Eva Burmann ist darum bemüht, Junggebliebene Freude an Bewegung und Fitness zu vermitteln.

Im Vordergrund steht natürlich die Erhaltung der Beweglichkeit bis ins hohe Alter, aber auch das gesellschaftliche Miteinander ist ein wichtiger Bestandteil der Abende.







## **Ugotchi KINDERTURNEN 4- 6 Jahre u. 6- 10 Jahre**

Gerade in letzter Zeit wird immer wieder darüber diskutiert, wie wir unsere Kinder wieder zu mehr Bewegung anregen können. Der SK Maishofen trägt das seine dazu bei, besuchen immerhin bis zu 60 (!) Kinder die Angebote am Dienstag in der Turnhalle der HS Maishofen. Mit großer Begeisterung wird geübt, trainiert, geturnt und gespielt. Die Freude der Kinder am Sport ist offensichtlich und fängt schon bei den Kleinsten an.



Katrin Frank und ihr Team (Sabine De Man, Brigitte Steiber, Maria Bachmann und Poldi Aberger) verstehen es, bei den 4-6jährigen die Lust an der Bewegung zu wecken.



Dass diese Begeisterung auch weiter anhält, dafür sorgen die Übungsleiterinnen für die Kinder ab 6 Jahren, nämlich Ilke Leitgöb, Christiane Morokutti und Sabine Maierhofer.



Diese ehrenamtliche Tätigkeit der Leiterinnen und Helferinnen garantiert uns, dass die Kinder in Maishofen immer einen Ort haben werden, an dem sie ihren sportlichen Interessen nachgehen und weiter vervollkommen können.

Am Dienstag, den 22.05.2012, fand das Abschlussturnen (Turnsaison 2011/2012) der Eltern-Kind Gruppe und der Kinderturngruppe im Turnsaal der Hauptschule Maishofen statt. Eingeladen waren Eltern, Omas und Opas und die Kinder haben allen zeigen können, was sie in den Turnstunden so treiben. Angefangen vom Begrüßungslied der Eltern-Kind Gruppe, über einen Tanz, Aufwärmübungen mit der Koordinationaleiter und den Hula Hoop Reifen, bis hin zu den Turnübungen am Boden und am Sprungkasten konnten sie den Zusehern Ihr Können darbieten. Die Kinder waren sehr eifrig bei der Sache und zum Abschluss gab es als Belohnung ein Eis.



## **Eltern-Kind-Turnen**

Das Eltern-Kind-Turnen bietet ein fröhliches, gesundes und bedürfnisgerechtes Bewegungsangebot für Kinder ab 2 Jahren. Mit verschiedenen Spielen, Liedern und vor allem dem Turnen mit den uns zur Verfügung stehenden Geräten im Turnsaal der Volksschule Maishofen, möchten die ÜL Birgit Neumayr mehr Abwechslung in den Alltag der Kinder, bringen. Aus zeitlichen Gründen ist es Birgit leider nicht mehr möglich das Eltern-Kind-Turnen nach Weihnachten weiter auszuüben.

Für die Sektion Turnen  
Elisabeth Steiner





**Bewegt betreut- betreut bewegt ist ein Projekt der SPORTUNION Salzburg und fördert das Wohlbefinden von Menschen die in der mobilen als auch stationären Pflege tätig sind und von pflegenden Angehörigen. Jemanden zu pflegen ist sowohl psychisch als auch physisch sehr anstrengend und viele Pflegende haben gesundheitliche Probleme. Das Ziel des Projektes ist es langfristig die Gesundheit der Pflegenden durch Bewegungsangebote zu fördern. Neue TrainerInnen auszubilden die diese Bewegungskurse in den regionalen Vereinen weiterführen . Dadurch sollen die Vereine neue TrainerInnen und neue Angebote gewinnen.**

Im Zuge des Projektes wurden/ werden die TrainerInnen weitergebildet und die Fortbildungskurse stehen auch für die Vereinstrainer zur Verfügung. Somit gewinnen die Trainer der bisherigen Vereinskurse, die vielleicht in Zukunft auch von Pflegenden besucht werden, an zusätzliche Qualität.

Die TrainerInnen des **SK Maishofen** haben mit viel Elan die Kurse besucht und laut den positiven Rückmeldungen viel mitnehmen können. Neben dem SK Maishofen ist noch der **Turnverein Mittersill** und der **SK Saalfelden** sowie der Sportklub **Piesendorf** am Projekt beteiligt.

<b>Folgende Fortbildungskurse standen/ stehen im Angebot:</b>
---

Erlebnispädagogik in Saalfelden am 20/21 Oktober 2012

Mentaltraining in Maishofen am 10/11 November 2012

ComplexCore Rumpfstabilisation im Training in Maishofen am 24/25 November 2012

**Bewegung-Berührung-Entspannung in Maishofen am 8/9 Dezember 2012**

**Geräteturnen von A-Z in Mittersill am 19/20 Jänner 2013**

**Life Kinetik in Maishofen am 8/9 Februar 2013**



## Zum Ablauf des Projektes: Projektstart August 2011

**Die beteiligten Institutionen** sind das Krankenhaus Zell am See, das Hilfswerk Pinzgau, die Volkshilfe Pinzgau, die Caritas Saalfelden, die Privat Klinik Ritzensee, das Krankenhaus Mittersill und folgende Seniorenwohnheime: Maishofen, Zell am See, Piesendorf, Mittersill, Neukirchen, Taxenbach, Lend und Saalfelden.

**Die beteiligten Vereine sind** der SK Maishofen, der SK Saalfelden und der Turnverein Mittersill.

Zu Beginn des Projekts wurden die **135 Teilnehmer** mit 2 Workshops für Bewegung und Gesundheit sensibilisiert. Danach sind die Kurse gestartet. 2 Blöcke:

**1.Block:** Februar 2012- Juni 2012/ 15 Einheiten á 60min

**2.Block:** September 2012- Dezember 2012/ 15 Einheiten á 60min oder 12 Einheiten á 75min

Insgesamt finden **12 Kurse** statt in folgenden (Stadt)gemeinden: Maishofen, Saalfelden, Schüttdorf, Piesendorf, Mittersill, Neukirchen, Taxenbach und Lend.

Neben dem Bewegungsangebot fanden immer **monatliche Aktivitäten** statt.

Kinaesthetics, Kräuterwanderungen, Aquagymnastik, Seminare zum Thema: Sag Nein wenn du Nein meinst, Tanken sie Kraft und Energie für den Alltag, Kneippen in Bad Fusch, Improvisationstheater, Rhythmusworkshops und Schnupperklettern.

Im Jänner 2013 gehen die Kurse wieder weiter, jedoch ist die Finanzierung durch die Fördergeber wie : Fond Gesundes Österreich, Fit Für Österreich, dem Land Salzburg und Sponsoren nur noch sehr gering. Nun ist es wichtig die neuen TrainerInnen und die Angebote bestmöglich mit den Vereinen zu vernetzen.

Der SK Maishofen übernimmt einen Kurs des Projektes, und gewinnt dadurch ein neues Angebot und eine neu gut qualifizierte Trainerin namens Gertraud Streitberger. Der neue Kurs startet am 7.Jänner 2012 in der VS Maishofen um 20:15 Uhr.

Projektleiterin  
Sonja Obersamer

