

Die Sektion Turnen des Sportklub Maishofen erfreut sich nach wie vor größter Beliebtheit und hat einen regen Zulauf. Das Angebot in der Sektion Turnen erreicht sowohl die Kleinsten (Eltern-Kinderturnen), als auch unsere älteren Mitbürger (55+). Es wurde und wird weiterhin sehr viel Wert darauf gelegt, möglichst viele und alle Altersgruppen zu erreichen und zur Bewegung zu motivieren, verbunden mit Spaß, Geselligkeit und Gemeinsamkeit. Die Vielfalt der Angebote ist hoch und es wird immer wieder darauf geschaut, Neues einzubringen und die Angebote zu erweitern.

Das alles wäre natürlich nicht ohne den unermüdlichen Einsatz der Übungsleiterinnen und der vielen freiwilligen Helfer möglich. Ihnen gebühren unser Dank und unsere Anerkennung.

Kinder Gesund Bewegen Turnstunden

Besonders wichtig in der Sektion Turnen ist die **Kooperation und Zusammenarbeit mit dem Kindergarten und der Volksschule** Maishofen. Es werden jedes Jahr „Kinder gesund bewegen“ Turneinheiten im Kindergarten und in der Volksschule von Übungsleiterinnen des SKM abgehalten.



Eltern-Kind-Gruppen

Starten wir mit den Kleinsten: Das Eltern-Kind-Turnen ist seit Herbst wieder voll im Gange. Aufgrund der großen Nachfrage werden zwei Gruppen angeboten, liebevoll betreut von Julia Scherthner, Andrea Wallner, Verena Neumayr, Margit Holzmeister, Carolin Salzmann und Veronika Hinterseer.

Hier machen unsere Kleinen erste Erfahrungen mit Geräten, spielerisch wird ihnen die Freude an der Bewegung vermittelt, Koordination und Gleichgewicht geschult, getanzt und gesungen.



Eltern-Kind Turnen Gruppe Montag



Eltern-Kind Turnen Gruppe Dienstag

Ugotchi Kinderturnen für 4-6jährige

Beim Ugotchi Kinder-Turnen für 4-6jährige machen um die 30 Kinder unter der bewährten Anleitung von Katrin Frank, Ilke Leitgöb, Gertraud Neumair und Manuela Aglassinger erste Erfahrungen mit Geräten und Grundfertigkeiten.



Bei Kindern in diesem Alter ist die Freude an der Bewegung groß und mit viel Unterhaltung und Abwechslung macht es natürlich doppelt Spaß!

Ugotchi Kinderturnen für 6-10jährige

Diese Grundfertigkeiten werden dann beim Ugotchi-Kinder-Turnen für 6-10Jährige weiter ausgebaut. Unter der Führung von Übungsleiterinnen Katrin Frank, Ilke Leitgöb, Gertraud Neumair und Josefa Faistauer werden bereits anspruchsvollere Übungen an den Geräten erlernt. Dankenswerter Weise hilft Julian Winner ebenfalls in dieser Gruppe mit. Die Anzahl der Kinder beweist uns, dass die Kinder in diesem Alter besonders lernfähig und lernwillig sind, die Grundsteine, die hier für ein weiteres sportliches Interesse gelegt werden, werden nie mehr vollständig verschwinden. Auch die erlernten und erworbenen Fähigkeiten sind gute Voraussetzungen für eine sportliche Laufbahn, bzw. ein gesundes Leben. Der Spaß und die Freude stehen im Vordergrund, aber auch die sozialen Aspekte dieser Gemeinschaft, das Lernen in der Gruppe, Rücksicht auf andere zu nehmen, zeigen zu können, was man kann und vielleicht auch was man noch nicht so gut kann, sind nicht zu unterschätzen.



Teenie – Turnen

Das Teenie-Turnen für Mädchen ab 10 Jahren gibt unseren weiblichen Teenagern die Möglichkeit ihr Können zu vervollständigen bzw. zu verbessern. Besonders in diesem Alter ist es wichtig, dass die Mädchen ihr Interesse am Sport erhalten und in der Gemeinschaft Erfahrungen machen können. Josefa Faistauer betreut die Gruppe seit Anfang Oktober und Gitti Steiber wird im Frühjahr wieder den Kurs übernehmen.



Abschlussturnen 2015/2016

Jedes Jahr kann unser Nachwuchs in einem Abschlusschauturnen ihren Eltern, Großeltern, Geschwistern und Freunden zeigen, was sie können und dazugelernt haben. Die Aufregung ist immer groß, aber für die Kinder natürlich ein großer Auftritt.



Erwachsenenbereich

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rumpfstabilisation

Auch am Montag unter Anleitung von Gertraud Streitberger wird möglichem Bewegungsmangel fleißig entgegen gesteuert. Die Teilnehmerzahl wächst ständig, der Bewegungsmix mit besonderem Augenmerk auf Rückengesundheit, Stabilität und Kondition hat sich bestens in unserem Angebot etabliert und wird von allen hoch geschätzt.



Volleyball

Auch am Montag findet unter der Leitung von Hans-Jürgen Schwärz für alle Volleyballinteressierten ein Training statt. Jeder ist gerne willkommen, der Spaß am Spiel steht im Vordergrund, Kenntnisse in der Technik sind von Vorteil.

Body & Mind

Übungsleiterin Inge Paesen motiviert auch heuer wieder viele Damen unter dem Titel Body&Mind zum gemeinsamen Fitbleiben. Body&Mind ist ein Figur Training für Körper und Geist! Viel Energie wird mit Musik und Bewegung freigesetzt. Zum Aufwärmen werden einfache Tanzschritte zu belebender Pop- und Latinomusik sowie zu anderen modernen Musikrythmen angeboten. Danach kommt eine Kombination von Übungen aus dem traditionellen Figurtraining BBPo, deepWORK, Power Yoga u.s.w. begleitet von Drumbeats, Afrikanischer- und World Musik. Zum Abschluss gibt es noch eine Entspannung! Yin und Yang im Gleichgewicht! Spaß und körperliche Betätigung im Einklang mit Körper & Geist.



Fit für den Alltag:



Fit für den Alltag zu bleiben, das ist das Ziel der ca.16-20 Damen, die sich jeden Dienstag unter der Anleitung von Elisabeth Steiner in der Turnhalle der NMS treffen. Kräftigung-, Koordinations und Gleichgewichtsübungen stehen dabei im Mittelpunkt. Besonderer Wert wird auch auf die Erhaltung der Beweglichkeit gelegt, wobei man wirklich erkennen kann, wie wichtig diese für die Bewältigung des Alltags ist. Ausreichendes Dehnen sorgt dafür, dass der Muskelkater am nächsten Tag keine Chance hat.



Turnen 55+



Der Kurs +55 ist jede Woche sehr gut besucht. Unter dem Motto „Wer rastet, der rostet“ wird mit verschiedenen Handgeräten die Muskelkraft gestärkt.

Am Donnerstag bietet Übungsleiterin Eva Burmann ein vielfältiges und reichhaltiges Programm für Menschen, die auch im fortgeschrittenen Alter noch beweglich, fit, aktiv und gesund bleiben wollen.

Fit & Fun für Damen und Herren



Fit&Fun für Damen und Herren bietet Übungsleiter Manfred Hofer immer am Donnerstagabend in der Turnhalle der NMS Maishofen. Nach anstrengendem Aufwärmen mit Schwerpunkt Ausdauer wird vor allem auf Kräftigungsübungen in Form von Zirkeltraining oder Gymnastik Wert gelegt. Ein abschließendes Basket- oder Volleyballspiel sorgt für die nötige Unterhaltung und fordert letzte Schweißtropfen. Das Gesellige spielt auch hier eine große Rolle und der Zuwachs der Teilnehmer zeugt von der Qualität.



YOGA

Yoga unter der Anleitung von Barbara Thomys findet in unserem Programm der Sektion Turnen großen Anklang. Auch hier ist die Wichtigkeit der Bewegung, der Fitness aber natürlich auch der Entspannung zu unterstreichen. In unserem hektischen Alltag der vielen Verpflichtungen und Erledigungen darf das Bewusstsein für einen selbst niemals zu kurz kommen.



Elisabeth Steiner
Sektion Turnen