

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper (vom Dichter Juvenal) –  
das ist eine Philosophie und daher fangen wir schon bei den Kleinsten an.

Die Sektion Turnen des Sportklub Maishofen erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit und hat einen regen Zulauf. Unser Angebot erreicht sowohl die Kleinsten (Eltern-Kind-Turnen) als auch unsere älteren Mitbürger (55+). Wir legen sehr viel Wert darauf viele Altersgruppen anzusprechen und zur Bewegung zu motivieren. Natürlich verbunden mit Spaß, Geselligkeit und Gemeinsamkeit. Unsere Motivation besteht darin, unser vielfältiges Angebot auf jeden Fall zu halten und wenn möglich, auch weiter auszubauen.

Das alles wäre nicht möglich, ohne den unermüdlichen Einsatz der ÜbungsleiterInnen und den vielen freiwilligen Helfern. Ein herzliches Dankeschön dafür.

## Kinder Gesund Bewegen Turnstunden



Die Kooperation und Zusammenarbeit mit dem Kindergarten und der Volksschule sind uns in der Sektion Turnen sehr wichtig. Es werden jedes Jahr „Kinder gesund bewegen“ Turneinheiten im Kindergarten und in der Volksschule durch unsere ÜbungsleiterInnen abgehalten.

## Eltern-Kind-Gruppen

Starten wir mit den Kleinsten: Das Eltern-Kind-Turnen ist seit Oktober wieder voll im Gange. Aufgrund der enormen Nachfrage ist es uns auch heuer wieder gelungen, unsere drei Gruppen anzubieten. Diese werden betreut von: Schernthaner Julia, Wallner Andrea, Mandl Eva, Bachmann Anna, Ortner Susanne, Salzmann Carolin, Rainer Helena und Kaltenhauser Susanne.

In den Einheiten werden die Kleinsten an die kleinen und großen Geräten herangeführt, es wird getanzt, gesungen sowie Gleichgewicht und Koordination geschult.



## Ugotchi Kinderturnen für 4-6jährige

Beim Ugotchi Kinderturnen für 4-6jährige machen um die 35 Kinder erste Erfahrungen mit den verschiedensten Turngeräten und Grundfertigkeiten. Wie schon letztes Jahr - unter der bewährten Anleitung von Ilke Leitgöb, Gertraud Neumair, Katrin Frank und Juliane Schwab.



Durch eine fantasiereiche Stunde in der Turnhalle mit unterschiedlichen Bewegungsanforderungen verbessern die Kinder ihre Bewegungsfähigkeit und haben dabei viel Spaß!

## Ugotchi Kinderturnen für 6-10jährige

Die Grundfertigkeiten werden dann beim Ugotchi-Kinder-Turnen für 6-10jährige weiter ausgebaut. Unter der Anleitung von Übungsleiterinnen Ilke Leitgöb, Gertraud Neumair, Josefa Faistauer und Katrin Frank werden bereits anspruchsvollere Übungen an den Geräten erlernt. Die Anzahl der Kinder beweist uns, dass die Kinder in diesem Alter besonders lernfähig und vor allem lernwillig sind. Die Grundlagen, die hier erworben werden, werden nie mehr vollständig verschwinden. Der Spaß und die Freude stehen im Vordergrund, aber auch der soziale Aspekt dieser Gemeinschaft, das Lernen in der Gruppe, Rücksicht auf andere zu nehmen, zeigen zu können, was man kann und was man noch nicht so gut kann, sind nicht zu unterschätzen.



Besonderer Wert wird bei uns auf die Schulung der Grundmotorik, in weiterer Folge aber auch auf die der Feinmotorik gelegt. Das Hauptaugenmerk liegt auf dem Boden- und Geräteturnen.



## Teenie – Turnen

Das Teenie-Turnen für Mädchen ab 10 Jahren gibt unseren weiblichen Teenagern die Möglichkeit, ihr Können zu verbessern bzw. zu vervollständigen. Besonders in diesem Alter ist es wichtig, dass die Mädels ihr Interesse am Sport erhalten und in der Gemeinschaft Erfahrungen sammeln können. Josefa Faistauer betreut heuer die mehr als 20 Mädels starke Truppe seit Anfang Oktober.



Jeden Donnerstag heißt es „Mädels only“ beim Geräteturnen in der Halle der NMS. Für alle jene Mädels, die gerne etwas anspruchsvollere Übungen an den unterschiedlichsten Turngeräten (Boden, Schwebebalken, Sprung, Reck, ...) trainieren möchten.

## Abschlussturnen 2018/2019

Jedes Jahr kann unser Nachwuchs im Rahmen des Abschlussschauturnens ihren Eltern, Großeltern, Geschwistern und Freunden zeigen, was sie können und gelernt haben. Die Aufregung ist immer groß und für die Kinder natürlich ein großes Erlebnis.



## Erwachsenenbereich

### Ganzkörpertrainingsmix



Montags wird unter Anleitung von Gertraud Streitberger möglichem Bewegungsmangel fleißig entgegengesteuert. Über 20 Teilnehmer schätzen das Training mit besonderem Augenmerk auf Rückengesundheit, Stabilität und Kondition.

### 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.

### Workout Cross Fit

Die Einheit ist seit der heurigen Turnsaison neu in unserem Programm und wird von Ioana Mircioaga immer dienstags ab 20:00 Uhr im Turnsaal der Neuen Mittelschule angeboten. Das Kernstück jeder Einheit ist die mit sehr hoher Intensität ausgeführte Durchführung der Trainingsübungen. Jede Einheit, auch „Workout of the Day (WOD)“ genannt, besteht meist aus einer Reihe verschiedener Übungen, die in mehreren Runden ausgeführt werden. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance und Koordination werden gefördert. Für Fitnessfans, die das Maximale aus ihrem Körper herausholen wollen. Das Training ist athletisch ausgerichtet.

### Rückenfit für Männer



Rückenfit für Männer wird ab heuer von Rasvan Schiopoeai geleitet und wird sehr gut angenommen. Die Nachfrage ist nach wie vor sehr groß, und sind wir dankbar einen Nachfolger für Inge Paesen gefunden zu haben.

## Fit für den Alltag/Damenturnen



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, unserer Nachfolgerin für Elisabeth Steiner 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 55+

Jeden Donnerstag bietet Übungsleiterin Eva Burmann ein vielfältiges und reichhaltiges Programm für Menschen an, die auch im fortgeschrittenen Alter noch beweglich, fit, aktiv und gesund bleiben wollen. Frei nach dem Motto „Wer rastet, der rostet“ wird mit verschiedenen Geräten die Muskelkraft gestärkt.

## Fit & Fun für Damen und Herren

Fit & Fun für Damen und Herren bietet Übungsleiter Manfred Hofer jeden Donnerstagabend in der Turnhalle der NMS Maishofen an. Nach einem kräftigen Aufwärmen mit Schwerpunkt auf Ausdauer, wird vor allem auf Kräftigungsübungen in Form von Zirkeltraining oder Gymnastik Wert gelegt. Ein abschließendes Basket- oder Volleyballspiel fördert die Gemeinschaft und fordert letzte Schweißtropfen. Das Gesellige spielt auch hier eine große Rolle und wird in gemeinsamen Unternehmungen gefördert.

## Yoga



Unter der Anleitung von Barbara Thomys findet Yoga in unserem Programm großen Anklang – so großen sogar, dass wir auch heuer wieder eine zweite Einheit anbieten können. Auch hier ist die Wichtigkeit der Bewegung, der Fitness aber auch der Entspannung zu unterstreichen. Gerade in unserem hektischen Alltag der vielen Verpflichtungen und Erledigungen darf das Bewusstsein für einen selbst niemals zu kurz kommen.

Katrin Frank  
Sektion Turnen

