

TURNEN

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

Den meisten Leuten ist bewusst, dass einseitige Bewegung, Überbelastung und besonders auch Bewegungsmangel nicht gesundheitsfördernd sind. Trotzdem lassen sich nur wenige zu mehr Sport anhalten. Da aber die Motivation enorm steigt, wenn Menschen sich gemeinsam bewegen, wenn sie in der Gruppe Sport treiben, möchte ich allen empfehlen, das eine oder andere Angebot des Sportklubs zu nutzen, um schlussendlich den positiven Effekt von Sport und Bewegung zu erfahren.

In der Turnsektion stehen folgende Sportangebote zur Auswahl:



Mutter-Kind-Turnen

Mo. 16.00 - 17.00 Uhr, Turnsaal der VS Maishofen, Leitung: Christiane Morokutti

Im vergangenen Jahr hat Andrea Wallner das „Mutter-Kind-Turnen“ geleitet bzw. nach einer zweijährigen Pause wieder neu gestartet. Dafür bedanken wir uns sehr herzlich. Im heurigen Jahr (Oktober) hat Christiane Morokutti diese Gruppe übernommen und gestaltet nun das Bewegungsprogramm für die jungen Mütter und ihre Kinder. Das Bestehen dieser unterhaltsamen Turnstunde hat sich schon herumgesprochen und immer wieder kommen Neuanmeldungen.

Kinderturnen, Di. 16.30 – 18.00 Uhr

Turnsaal der HS Maishofen, Leitung: Ilke Leitgöb, Maria Bachmann, Sabine Maierhofer

An diesem Turnnachmittag werden 25-30 Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren betreut und es ist immer wieder eine Herausforderung für die drei Übungsleiterinnen, die jungen, teilweise sehr lebhaften Turnkinder mit altersgerechter Gymnastik, Turnen am Boden und an den Geräten und verschiedenen Spielen zu beschäftigen. Das Programm ist sehr abwechslungsreich, so gibt es z. B. am Faschingsdienstag eine speziell auf diesen Tag ausgerichtete Turnstunde und auch auf die letzte Turnstunde mit abschließendem Eisessen freuen sich die Kinder sehr.



Bei lustigen Spielen und „Krapfen“ wird der Faschingsdienstag gefeiert.



Gymnastik Damen II

Di. 19.30 – 21.00 Uhr, Turnsaal der VS Maishofen, Leitung: Maria Steinmetz

Die sportlichen Seniorinnen richten die Trainingsintensivität nach ihrer Leistungsfähigkeit, führen ihr Programm nach wie vor mit viel Schwung durch und halten sich so fit und beweglich für den Alltag.

Gymnastik Damen I

Di. 20.00 – 21.30 Uhr, Turnsaal der HS Maishofen, Leitung: Erika Thauerer

Unter dem Motto „Wer rastet, der rostet“ stärken wir unsere Muskelkraft, machen Ganzkörpertraining, Fit-, Rücken- oder Skigymnastik, Zirkeltraining, Ballspiele, Kräftigungsübungen und abschließend Dehnungsübungen zur Lockerung und Entspannung der beanspruchten Muskulatur oder tanken Frischluft bei abendlichen Fitmärschen.

Sport und Spaß

Do, ab 19.00 Uhr, Turnsaal der HS Maishofen, Leitung: Manfred Hofer

Auch diese Gruppe verfolgt das Ziel, durch sportliche Aktivitäten die Muskulatur und den Bewegungsapparat zu stärken und mit verschiedenen Gymnastikarten, Ballspielen, Zirkeltraining usw. dem Motto entsprechend, viel Spaß bei der Bewegung zu haben.

Abschließend möchte ich allen, die für die Turnsektion im Einsatz waren, recht herzlich für ihre Bemühungen danken, gleichzeitig aber die Bitte an sie richten, sich auch im kommenden Jahr wieder zur Verfügung zu stellen und wünsche allen Sportklubmitgliedern ein gutes und unfallfreies Sportjahr 2008.

Erika Thauerer
Sektionsleiterin

