



TURNEN

Im Berichtsjahr 2009 – speziell im Herbst, also zu Beginn des neuen Turnjahres – ergeben sich in der Sektion einige Neuerungen: lang gediente Übungsleiterinnen haben aufgehört, andere konnten neu gewonnen werden.

Da es **Christiane Morokutti** aus beruflichen Gründen nicht möglich ist, weiterhin als Übungsleiterin zur Verfügung zu stehen, musste das Mutter – Kind – Turnen eingestellt werden.

Christiane war stets mit Freude dabei und sehr bemüht, für die Kinder und ihre Mütter ein ansprechendes Programm zusammenzustellen. Ich danke ihr herzlich für ihren Einsatz in den letzten Jahren und hoffe, dass sie später – zu einem günstigeren Zeitpunkt – wieder aktiv dabei sein bzw. die eine oder andere Funktion übernehmen kann.

Leider hat auch **Maria Steinmetz** ihre Übungsleitertätigkeit – aus gesundheitlichen Gründen – niedergelegt. Mehr als 12 Jahre war sie bemüht, ihre sportlichen Seniorinnen mit verschiedenen Formen von Gymnastik, Ballspielen, Wandern usw. fit und beweglich zu halten.

Die Damen – einige sind seit der Gründerzeit dabei – bedauern sehr, dass die Gruppe aufgelöst wurde.

Sollten wir eine geeignete Übungsleiterin für die Turnseniorinnen finden, werden wir einen Neustart wagen. Dann ist vermutlich auch Maria Steinmetz wieder dabei, der wir heute vor allem für die viele, viele Jahre dauernde Tätigkeit als Übungsleiterin des Sportklubs mit einem kräftigen Applaus danken.



SL Erika Thauerer bedankt sich bei Maria Steinmetz für ihren jahrelangen Einsatz.



Eine „süße Überraschung“ überreichten die Turnseniorinnen ihrer ausscheidenden Übungsleiterin Maria Steinmetz.



Unverändert im Angebot und bestens besucht ist das

Kinderturnen:

Die Übungsleiterinnen **Ilke Leitgöb**, **Maria Bachmann** und **Sabine Maierhofer** nehmen immer wieder an Fortbildungskursen teil (zuletzt beim „Fit für Österreich“-Kongress in Saalfelden), um auf dem letzten Stand zu sein.

Jeden **Dienstag von 16.30 – 18.00 Uhr** betreuen sie im **Turnsaal der Hauptschule** ca. 30 Kinder im Alter von 6 – 10 Jahren.

Das Ziel: vielseitiges Lernen turnerischer Grundfertigkeiten durch ein abwechslungsreiches Turnprogramm, Bewegung zur Musik und viele neue Spiele.

Beibehalten werden soll die speziell auf den Faschingsdienstag ausgerichtete Turnstunde, ein kleines Schauturnen oder die „offene Turnstunde“ zu Sommerabschluss, zu der – wie im heurigen Jahr – die Eltern zum Zuschauen oder Mitmachen eingeladen werden.



Abschlussturnen im Mai 2009 – gemeinsam mit den Eltern



Turnen am Faschingsdienstag



Circuit Training



Auch das **Damenturnen** jeden **Dienstag von 20.00 – 21.30 Uhr** im **HS-Turnsaal** findet weiterhin statt. Unter meiner Leitung und dem Motto „Wer rastet, der rostet“ haben wir unsere Muskelkraft gestärkt, Ganzkörpertraining, Kräftigungs- und Dehnungsübungen, Zirkeltraining, Skigymnastik u.a. gemacht.

Der geplante Radausflug fiel leider ins Wasser – so fuhren wir mit dem Auto nach Fusch, erhielten eine Führung im Schau-Sägewerk und verbrachten anschließend einen gemütlichen Abend in Maishofen.

Bei mir stellten sich damals gesundheitliche Probleme und – nachdem ich die Gruppe immerhin fast 20 Jahre geführt habe – gewisse Ermüdungserscheinungen ein. Außerdem sind die Teilnehmerinnen zwischen 6 und 24 Jahre jünger als ich: Alles Gründe, nach einer neuen Übungsleiterin Ausschau zu halten. Ich habe mich sehr gefreut, dass **Elisabeth Steiner** bereit war, meine Gruppe zu übernehmen. Sie unterrichtet auch in der Hauptschule Sport. Mit ihr ist wieder neuer Schwung eingekehrt, und die Turnerinnen sind mit Begeisterung dabei, sei's bei den verschiedenen Arten von Gymnastik, Kräftigungs- und Dehnungsübungen, Ausdauertraining, Koordinationsschulung oder beim methodischen Aufbau von Ballspielen.



Erika Thauerer mit der neuen Übungsleiterin Elisabeth Steiner



Die ebenfalls geplante Neubesetzung der Turnsektion musste etwas verschoben werden – deshalb halte ich für kurze Zeit noch die Stellung.

Jeden **Donnerstag von 19.00 bis 21.00 Uhr** ist der **HS-Turnsaal** für die **Fit & Fun-Gruppe für Damen und Herren** und ihrem Übungsleiter **Manfred Hofer** reserviert.

Ziel ist, durch sportliche Aktivitäten die Muskulatur und den Bewegungsapparat zu stärken, die Fitness zu erhalten oder zu verbessern. Dabei stehen immer wieder verschiedene Formen von Gymnastik, Zirkeltraining und Ballspiele auf dem Programm.

Manfred Hofer gebührt der Dank nicht nur für seinen Einsatz als Übungsleiter für die Fit- & Fun-Gruppe, sondern auch für seine Bemühungen, im Sommer den Volleyballbetrieb in Schwung zu bringen. Er selbst stand jeden Donnerstag am Platz, das Ergebnis bzw. die Teilnahme am Spiel ist leider noch nicht zufriedenstellend. Aber: Die Hoffnung lebt!





Balanceübungen: -Ein kleiner Querschnitt aus **Manfreds Fit & Fun** Donnerstag-Programm



Herbsabschlußwanderung auf die Sprunghütt
Manfreds Fit & Fun

Ganz neu im Bewegungs- und Turnprogramm 2009 sind **Zumba** und **Hip-Hop**. In der Ausgabe 2 der News, die im September an jeden Haushalt verschickt wurde, ist die neue Übungsleiterin Inge Paesen bereits vorgestellt worden. Sie hat in Belgien Sport studiert und viele Jahre ein eigenes Fitnessstudio geführt. Seit 2008 wohnt sie mit ihrer Familie in Maishofen.



Inge Paesen ist für verschiedene Fitnessformen offen – mit den letzten Neuheiten auf diesem Gebiet hat sie ihren Einstand im SK Maishofen gestartet. Jeden **Donnerstag von 16.15 bis 17.15 Uhr** bietet sie für die Jugend ab 12 Jahren **Hip-Hop** an. Die Jugendlichen tanzen zu „cooler“ Musik und lernen Bewegungen aus der Welt des Hip-Hop



Zumba ist für alle Bewegungshungrigen geeignet: ein verstecktes Training, das Spaß macht. Zum ursprünglich angekündigten Termin (Samstag, 10.00 bis 11.00 Uhr im VS-Turnsaal) ist ein zweiter gekommen: Jeden **Dienstag ab 20.00 Uhr** steht ebenfalls in der **VS Zumba mit Übungsleiterin Inge Paesen** auf dem Programm. Ich empfehle: hingehen – anschauen – mitmachen!



Zumba – mit heißen Rhythmen - bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung!

Zum Abschluss danke ich allen ehemaligen und den noch aktiven Übungsleiter/Innen der Sektion Turnen nochmals recht herzlich für ihre Tätigkeit und wünsche allen ein erfolgreiches, gesundes neues Sportjahr.

Sektion Turnen
Erika Thauerer