

Wie immer liegt der Schwerpunkt in der Sektion Turnen auf Gesundheit, Prävention und vor allem im Erreichen möglichst vieler Kinder und Erwachsener in jeder Altersstufe.

Die Sektion Turnen kann aktuell 11 verschiedene Angebote anbieten.

## Eltern-Kind-Gruppen

Die Eltern-Kind Gruppe wurde dieses Jahr, dank der großen Nachfrage, auf zwei Gruppen aufgeteilt. Übungsleiterinnen hier sind **Carolin Salzmann, Marina Zehentner, Susanne Hasenauer, Elisabeth Zabernig und Manuela Aglassinger**. Hier kann bereits im jüngsten Alter die Begeisterung für die Bewegung geschaffen werden.



Gemeinsam mit Mama oder Papa im Turnsaal toben und mit kleinen und großen Geräten turnen, das macht richtig Spaß!



## Ugotchi Kinderturnen 4-6 Jahre

Weiter geht es mit den 4-6 Jährigen, wo mit 20-25 Teilnehmern die Gruppe sehr groß ist. Angeleitet werden die Kinder von **Brigitte Steiber, Anna Bachmann und Petra Schnaitl-Stöckl**. Das Hauptaugenmerk liegt hier weiterhin auf der Vermittlung von Freude an der Bewegung und auf Grundfertigkeiten des Gerätturnens.



## Ugotchi Kinderturnen 6-10 Jahre

Diese Grundfertigkeiten werden dann in der Gruppe von **Ilke Leitgöb, Christiane Morokutti und Sabine Maierhofer** weiter gefördert, gefestigt und ausgebaut. Auch hier, bei den 6-10 Jährigen, tummeln sich jede Woche 25-30 Kinder in der Turnhalle.



Zu Beginn jeder Turnstunden werden Koordination, Rhythmus und Orientierung geschult.



## Teenie Turnen ab 10 Jahre

Die 10-14 Jährigen „Teenies“ lernen dann unter der Anleitung von **Brigitte Steiber** ihre Grundfertigkeiten zu erweitern und zu perfektionieren.



Gitti Steiber mit ihren Mädels beim Training in der neuen Turnhalle!  
Die neuen Turngeräte sind eine Bereicherung in den Turnstunden!



Beim Abschlussturnen Ende April 2014 zeigten alle Nachwuchsgruppen was sie über das ganze Jahr gelernt haben!

Das große Engagement der freiwilligen Übungsleiterinnen muss immer wieder hervorgehoben und gelobt werden. Dank dieser hervorragenden Arbeit bei den Kindern und Jugendlichen wird für den SK Maishofen eine wunderbare Basis für die verschiedenen Sektionen gelegt.



Aktuell sind 13 Übungsleiterinnen in der Sektion engagiert und ermöglichen ca. 80 Kindern und 100 Erwachsenen Sport zu betreiben.

Aber auch bei den Erwachsenen leistet die Sektion Turnen eine großartige Arbeit.

Auch hier sind sämtliche Altersklassen vertreten und es wird besonders darauf geachtet, Beweglichkeit und Gesundheit bis ins hohe Alter zu unterstützen und zu fördern.

## Bewegungsmix für einen gesunden Rücken



Am Montag treffen sich unter Anleitung von **Gertraud Streitberger** immer Sportler, die besonderen Wert auf einen Bewegungsmix und einen gesunden Rücken legen.

## Volleyball für Erwachsene

Auch am Montag, das ist dieses Jahr neu, wird für Erwachsene Volleyball in der Turnhalle der NMS angeboten. Auch dieses Angebot wird gut angenommen und hier trifft sich jung und älter, um gemeinsam ihrer Spielleidenschaft nachzugehen. Verantwortlich für Volleyball ist **Elisabeth Steiner**.

## Line Dance

Eine weitere Gruppe am Montag ist die der Line Dancer, die im Gasthof Post ideale Bedingungen für ihr Training vorfinden. Hierfür zeichnet Wiltrud Berka verantwortlich.

## Bauch-Beine-Po und Zumba



Inge Paesen bietet auch heuer wieder Zumba und Bauch-Beine-Po an, ihre Stunden sind wie gewohnt sehr gut besucht und machen allen viel Freude und bringen vor allem wirklich viel für die Fitness.

## Fit für den Alltag - Damenturnen



Am Dienstag findet unter Anleitung von **Elisabeth Steiner** Fitness für den Alltag an, wo besonders viel Wert auf Kraft, Koordination und Beweglichkeit gelegt wird.

Zwei Angebote für Erwachsene der Sektion Turnen finden am Donnerstag statt:

## Fit bis in hohe Alter 55+



Übungsleiterin ist Eva Burmann, die sich jeweils am Donnerstag von 17.00 . 18.00 Uhr im VS-Turnsaal mit den Seniorinnen und Senioren trifft und ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm mit sanftem Kräftigen und Dehnen für jeden Mann und jede Frau bereithält.

## Fit & Fun mit Manfred Hofer



Jeden Donnerstag von 19.00 . 21.00 Uhr trainiert Manfred Hofer mit seinen Sportlern. Ziel des Trainings ist, die Ausdauer zu verbessern, die Muskulatur zu stärken und zu dehnen, Kraft aufzubauen, aber auch den Sport als Ausgleich zum Alltag zu sehen. Spiel und Spaß sollen nicht zu kurz kommen. Manfred Hofer ist bestrebt, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Allround-Training fit zu machen, wobei gemeinsame Ballspiele das Hallenprogramm ergänzen.

Alles in allem ist die Sektion Turnen zwar keine Sektion, die Rennen oder Meisterschaften gewinnt, die aber vor allem mit ihrer Arbeit an der Basis% doch für die Zukunft arbeitet. Der zweite Beitrag ist wohl der an der Gesundheit, werden doch hier Präventionsarbeit und Erhaltung der Gesundheit angeboten.

Mein Dank gilt all den freiwilligen ÜbungsleiterInnen und HelferInnen, die mit ihrer Arbeit einen wesentlichen Beitrag zum Erfolg des Sportklub Maishofen leisten.

Elisabeth Steiner  
Sektion Turnen

