

## **Turnabteilung Breitensport mit Einradgruppe**

Nachfolgend unsere Trainingsangebote mit genauer Beschreibung:

### **Turnen für Eltern+Kind mit Birgit Nekovar**

**Montag 9.30 Uhr – 11.00 Uhr Mittelschule Halle 1**

Das Eltern-Kind-Turnen ist für unsere Allerkleinsten gedacht, die schon ohne Hilfe sicher laufen können. In den Turnstunden lernen die Kinder ihre Grundtätigkeiten, wie Laufen, Kriechen, Krabbeln, Rollen, Balancieren, Klettern usw. zu festigen. Unter Aufsicht der Eltern (oder Großeltern) bewältigen die Kleinsten möglichst selbständig „Hindernisse“ und lernen außerdem, mit anderen Kindern, die am selben „Spielplatz“ turnen möchten, umzugehen.

### **Kleinkinderturnen (3-4 Jahre) mit Bianka Ordnung und Conny Sandel**

**Donnerstag 15.45 Uhr – 17.00 Uhr Mittelschule Halle 1**

Hier kommen die jüngsten Kindergartenkinder zum ersten Mal ohne Eltern in die Turnstunde. Nach gemeinsamem Spielen im Kreis, haben die Kinder die Möglichkeit, sich an Bewegungsbahnen und Geräten auszutoben bzw. auszuprobieren, was sie schon können. Auch hier werden alle Grundfertigkeiten trainiert und gefestigt.

### **Kleinkinderturnen (4-5 Jahre) mit Ulla Gebhardt**

**Mittwoch 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr Hauptschule Halle 1**

Diese Stunde bietet den Kindern attraktive Bewegungsangebote. Spielerisch werden sie an die verschiedensten Turngeräte herangeführt, wobei sie mit Freude ausprobieren, was sie schon können und was es noch Neues zu lernen gibt. Ziel ist die Förderung der Beweglichkeit, wozu auch das Erlernen einer Vorwärts-Rückwärtsrolle gehört. Im Vordergrund stehen jedoch immer Spaß und Freude an der Bewegung.

### **Vorschulkinderturnen mit Sonja Sachsenweger**

**Montag 17.00 Uhr – 18.00 Uhr Mittelschule Halle 1**

Diese Stunde bietet attraktive Bewegungsangebote für Vorschulkinder. Es werden gezielt Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer sowie die geistige Wahrnehmung gefördert, wobei natürlich Spaß und Freude an erster Stelle stehen.

### **Kinder - TaeKwon-Do für die 1.-3. Klasse Grundschule (Buben und Mädchen) mit Stefanie Becker**

**Donnerstag 17.00 Uhr – 18.15 Uhr Mittelschule Halle 3**

Als traditionelles TaeKwon-Do bezeichnet man die koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung, die wir Grundschulkindern von der 1. bis 3. Klasse anbieten wollen (Alter 6 bis ca. 10 Jahre).

Das Kinder TaeKwon-Do wird barfuß und ohne Boxhandschuhe etc. ausgeübt. In seiner traditionellen Form wird es ohne Kontakt ausgeübt, die Techniken werden kurz vor dem Körper abgestoppt. Der Formenlauf (Hyong) ist ein festgelegter Ablauf, der einen Kampf mit einem oder mehreren imaginären Gegnern symbolisiert und ein wesentlicher Bestandteil einer Übungsstunde ausmacht. Die Verletzungsgefahr ist sehr gering. Ganz im Gegenteil, die Bänder, Sehnen, Muskeln etc. werden gestärkt und verhindern somit eine Verletzung.

**KGW (Kinder-Gruppen-Wettkampf) ab 9 Jahre mit Ulla Gebhardt**  
**Mittwoch 16.00 Uhr – 17.00 Uhr Mittelschule Halle 1**

KGW ist eine spezielle Form des Turnens. Hierbei wird gemeinsam in der Gruppe (bis 12 Kinder) geturnt, gelaufen, gesprungen und geschwommen. Am Ende wartet noch eine Überraschungsaufgabe, die auch zusammen gelöst werden muss. Die ungewöhnliche Vielseitigkeit vereint Tradition und Fortschritt zu einer spannenden Kombination von Disziplinen. Gemeinsame Gruppenerlebnisse während des Trainings und den Wettkampfwochenenden fördern die Sozialkompetenz der Kinder.

**TaeKwon-Do für Jugendliche und junge Erwachsene**  
**Donnerstag 18.15 Uhr – 19.30 Uhr Mittelschule Halle 3**

Das traditionellen TaeKwon-Do ist eine waffenlos ausgeübte Kampfkunst aus Süd-Korea, bei der insbesondere die Fußtechniken im Vordergrund stehen. Gymnastik, Konzentration, Koordination, Disziplin, Schnelligkeit, Reaktion, Ausdauer, Kraft und Respekt gehören zum TaeKwon-Do dazu.

Wie beim Kinder-TaeKwon-Do werden auch in dieser Stunde die Grundbegriffe der waffenlosen Selbstverteidigung erklärt und die entsprechende Körperhaltung sowie die Grundschritte beigebracht und geübt.

## **Trainingsstunden der Einrad-Gruppe**

**Einradfahren für Kinder (ab ca. 7 Jahre) mit Sandra Joschko und Tina Laible**  
**Montag 16.00 – 17.00 Uhr Turnhalle Grundschule**

Das Einradfahren hat im Hinblick auf die Aufnahme in den Schulsport großes Potential. Durch das Einradfahren erfolgt eine motorische Schulung, die auch für vielfältige andere (turnerische) Aktivitäten von großem Vorteil ist und auch die Konzentrationsfähigkeit der Kinder immens fördert. Montags findet die Übungsstunde für Kinder mit eigenem Einrad und mit geringen Anfangskenntnissen statt. Das Auf- und Absteigen sollte schon in etwa beherrscht werden, wird aber auch noch geübt, so dass selbständiges Aufsteigen ohne jedes Hilfsmittel kein Problem mehr darstellt. Weiterhin werden diverse Formationen im Zweier- und Vierergruppen-Fahren mit entsprechenden einfachen Tricks einstudiert.

**Einradfahren für fortgeschrittene Jugendliche mit Sandra Joschko und Tina Laible**  
**Mittwoch 17.00 Uhr – 18.00 Uhr Mittelschule Halle 3**

Dies ist die weiterführende Stunde für die Einradfahrer nach der Anfängerstunde. Hier werden die Jugendlichen mit fortgeschrittenen Kenntnissen auf dem Einrad trainiert. Es werden verschiedene Tricks sowie div. Aufstiegsvarianten eingeübt, Paar- und Gruppenkuren einstudiert und bis zur Aufführungsreife geübt.

## **Unsere Übungsstunden für Erwachsene**

### **Wirbelsäulengymnastik mit Margot Weißel**

**Montag 19.00 Uhr - 20.15 Uhr Mittelschule Halle 1**

Inhalt der Übungsstunde ist die Kräftigung und Stärkung der Muskulatur mit anschließendem Dehnen und Entspannen. Neben der herkömmlichen Gymnastik mit Musik trainieren wir auch nach Pilates. Um die Tiefenmuskulatur zu stärken kommt auch der Flexibar zum Einsatz. Die Übungsstunde ist für alle Altersgruppen geeignet - auch für Wiedereinsteiger und Ungeübte nach dem Motto: „es ist nie zu spät, sich und seinem Körper etwas Gutes zu tun“.

### **Step-Aerobic mit Conny Sandel**

**Dienstag 19.00 Uhr – 20.00 Uhr Mittelschule Halle 2**

Step-Aerobic ist eine der beliebtesten Sportarten im Fitnessbereich. Step-Aerobic bringt Ihren gesamten Körper in Schwung und stärkt mit einfachen Mitteln Ihre Ausdauer und Muskulatur. Step-Aerobic schont die Gelenke und hilft beim Abnehmen. Wir trainieren mit einer speziellen Trainingsbank, dem Stepper, der rutschfest auf dem Boden steht.

### **Pilates für Fortgeschrittene mit Margot Weißel**

**Dienstag 20.00 Uhr – 21.00 Uhr Jugendraum Feuerwehrhaus Neunkirchen**

Wir trainieren nach der Pilates-Methode. Das Programm ist ein reines Mattentraining und besteht aus Dehn- und Kräftigungsübungen, die sich vor allem auf die Körpermitte (Powerhouse) konzentrieren und von hier aus auf die Extremitäten verteilen. Ziel des Trainings ist es, die Tiefenmuskulatur zu stärken und das Körperbewusstsein zu steigern.

### **Pilates für Senioren mit Margot Weißel**

**Mittwoch 18.00 Uhr – 19.00 Uhr Mittelschule Halle 1**

Wir trainieren nach der Pilates-Methode. Das Programm ist ein reines Mattentraining und besteht aus Dehn- und Kräftigungsübungen, die sich vor allem auf die Körpermitte (Powerhouse) konzentrieren und von hier aus auf die Extremitäten verteilen. Ziel des Trainings ist es, die Tiefenmuskulatur zu stärken und das Körperbewusstsein zu steigern, dies alles im „altersgerechten“ Modus.

### **Fitnessgymnastik mit Margot Weißel**

**Mittwoch 19.00 Uhr – 20.15 Uhr Mittelschule Halle 1**

Die Stunde beinhaltet ein intensives Herz-Kreislauftraining, Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur sowie Kräftigung von Bauch, Beinen und Po. Am Ende der Stunde Dehnen und Entspannen.

### **TaeKwon-Do mit Stefanie Becker**

**Donnerstag 18.15 Uhr – 19.30 Uhr Mittelschule Halle 3**

s. Beschreibung TaeKwon-Do für Jugendliche und junge Erwachsene

**Seniorengymnastik „50plus“ mit Heinz Richter**  
**Freitag 17.30 Uhr – 19.00 Uhr Turnhalle Grundschule**

Hierbei handelt es sich um eine Übungsstunde für Ältere im Verein. Die vielfältige Auswahl der Themen z.B. Gymnastik, Tanz, Turnen mit und ohne Geräte, sowie Spiele und natürlich auch Entspannung orientieren sich an Fitness, Gesundheit, Interessen und Bedürfnissen der älteren Menschen. Gerade im Sport können Ältere nicht nur Lebensfreude, neue Aktivität und Dynamik erleben, sondern vor allem Geselligkeit, Kommunikation und soziale Kontakte.

Jeden ersten Freitag im Monat trainieren wir mit dem Pezziball.

**Walking, Powerwalking und Nordic-Walking mit Silvia Richter**  
**Dienstag 8.30 Uhr – 10.00 Uhr Treffpunkt Ende Joseph-Kolb-Straße/Ecke Kanalweg**

**Walking und Nordic Walking mit Margot Weißel (auch während der Ferien)**  
**Sonntag 9.00 Uhr – 10.30 Uhr Treffpunkt Adam-Henkel-Str. 5 (gegenüber REWE-Getränkemarkt)**

Walking kommt aus Amerika und man versteht darunter flottes Gehen in verschiedenen Variationen. Dieses gelenkschonende Ausdauertraining ist auch für Untrainierte und ältere Teilnehmer und auch zur Prävention sehr gut geeignet. Es wirkt sich günstig auf die Atmung aus, die Belastbarkeit des Körpers steigt und die Durchblutung der Muskulatur wird gefördert. Es aktiviert die Venen-Muskelpumpe und beugt Venenleiden (Krampfadern) vor.

Durch Pulsmessung während des Trainings versuchen wir bei jedem Teilnehmer den Fettstoffwechsel so zu aktivieren, dass es zu einer Fettverbrennung (Fatburning) kommt. Wir trainieren nach der Devise „Laufen ohne zu schnaufen“, d.h. man hat bei dieser Stunde die Möglichkeit, sich zu unterhalten. Wir treffen uns bei jedem Wetter mit guten Laufschuhen und bequemer und witterungsgerechter Kleidung.

Power-Walking ist eine interessante Möglichkeit für geübte Walker. Unsere Nordic-Walker, die am Dienstag mittrainieren sind begeistert von dieser effektiven Trainingsmethode. Nähere Einzelheiten während der Trainingsstunde.