

## **Gymnastik und Turnen 2009**

### **Kinder- und Jugendturnen**

Zu unserer Turnabteilung zählen ca. 300 Jungen und Mädchen. Wir hoffen, dass sich durch unsere verbesserte Hallenkapazität unsere Wartelisten für die Kinder im Vorschulalter verringern lassen. Ganz werden wir sie wohl nur abschaffen können, wenn unser Team von Übungsleitern und Helfern neue Unterstützung findet. Wer also Freude am Turnen hat und uns gerne unterstützen möchte, jeder ist herzlich willkommen.

Zur Zeit bieten wir Kinderturnen für viele Kinder an, was leider zur Folge hat, dass wir einzelne besonders talentierte Kinder nicht speziell fördern können, sprich nicht auf Wettkampfturnen vorbereiten können. Wenn jemand Interesse hat, sich einer kleineren Gruppe (ab Schulkindalter) anzunehmen und Geräteturnen zu vermitteln, was eine Übungsleiterausbildung „Profil Geräteturnen“ voraussetzt, würden wir uns freuen, wenn Sie/Du Dich meldest!

Die Gruppen teilen sich wie folgt auf:

#### **Montags 15.15-16.00 Uhr**

Kleinkinderturnen 3,5-ca. 4,5 Jahre  
ÜL Anja Becker, Petra Beier

#### **Montags 15.15-16.00 Uhr**

Kinderturnen Vorschulalter  
ÜL Anja Förster, Monika Marx-Schiffers

#### **Montags 16.00-17.00 Uhr**

Kinderturnen Mädchen 1. u. 2. Schulklasse  
ÜL Gisela Cosler, Ruth Andres, Anja Förster

#### **Montags 17.00-18.00 Uhr**

Mädchen ab 3. u. 4. Klasse  
ÜL Gisela Cosler, Petra Knott

#### **Montags 18.00-19.00 Uhr**

Girl fit Mädchen ab 5. Schuljahr  
ÜL -Team

#### **Dienstags 15.15-16.00 Uhr**

Kleinkinderturnen 3,5-4,5 Jahre  
ÜL Melanie Kauper, Maike Axer, Anja Prömpler

#### **Dienstags 15.15-16.00 Uhr**

Kinderturnen Vorschulalter  
ÜL Anke Stockhausen, Roswitha Brinkhoff

#### **Mittwochs 15.00-16.00 Uhr**

Kinderturnen 3,5-6 Jahre  
ÜL Judtith Reinartz, Anne Perseke, Katja Pustolla

Für alle Turngruppen gilt, dass wir den Kindern jedes Turngerät vorstellen und je nach Alter und Fähigkeiten turnen.

### **Mutter / Vater /Kind-Turnen**

Dienstags 9.30-10.30 ÜL Anna Giesen, Tina Premel

Mittwochs 9.45-11.15 ÜL Bärbel Peltzer, Bianca Meißlinger

Mittwochs 16.00-17.00 Uhr Tamara Lepers, Vaera Renier

In den Mutter/Vater/Kind Gruppen wollen wir spielerisch die ersten turnerischen Fertigkeiten vermitteln. Mit Hilfe von Sing- und Bewegungsspielen und mit Klein- und Großgeräten soll den Kindern ein vielseitigen Bewegungs-, Material- und Spielangebot gemacht werden.

Da immer mehr Kinder motorische Schwächen und Verhaltensauffälligkeiten zeigen, wollen wir die Kinder schon früh in ihrer Entwicklung durch Spaß und Freude an der Bewegung unterstützen und fördern. Die meisten Kleinen beginnen sobald sie laufen können.

Seit März bieten wir **mittwochs** von **16.00-17.00** Uhr eine neue Eltern-Kind-Gruppe an. Diese Gruppe möchte all die Kinder aufnehmen, die die bestehenden Vormittagsstunden, wegen Kindergarten, nicht mehr besuchen können.

Die Altersspanne wird also ca. von 2 ½ bis 3 ½ Jahren sein. Wir hoffen, so die Lücke schließen zu können, die sich aus dem früheren Kindergarteneintrittsalter ergeben hat.

Bitte habt Verständnis dafür, dass diese Stunde ausschließlich für diese Altersgruppe zählt (außer natürlich jüngere Geschwisterkinder). Die älteren Kindergartenkinder ab ca. 4 Jahren haben ja ihr bestehendes Angebot in 3 unterschiedlichen Gruppen!

### **Allgemeines zur Turnabteilung**

Die Kinderturnabteilung ist eine sehr große, sich stets verändernde Abteilung, die sehr viel Spaß macht und uns stets durch die Kinder die Bestätigung bringt, wie wichtig es in unserer Zeit ist, miteinander Sport zu treiben und gemeinsam in der Gruppe auf einander Rücksicht zu nehmen und die Fähigkeiten des Anderen zu achten.

Vielen Dank an alle, die mich in irgendeiner Weise unterstützen. Gisela Cosler, Kinderturnwartin

### **Gymnastik-Abteilung**

Wir haben wieder viele neue Ideen von den Lehrgängen mitgebracht und einige neue Fitness-Geräte angeschafft!

### **Fitness-Mix**

Montags 19.00-20.00 Uhr TV-Halle I

Montags 20.00-21.00 Uhr TV-Halle II

ÜL Ulrike Heeren Gisela Cosler Claudia Ziller Ruth Andres

Da unsere Montagstunde aus allen Nähten platzte, versuchen wir es jetzt mit zwei aufeinander folgenden Stunden. Wir werden in beiden Stunden ähnlich arbeiten. Hauptbestandteil bleibt weiterhin ein Aerobic-Workout auf hohem Level. Wir werden dann aber auch im lockeren Wechsel die verschiedensten Geräte wie Tubes, Steps, Aero-Steps etc. einsetzen.

### **Gutes- nicht nur für den Rücken**

Montags 20.00-21.00 TV Halle

Diese Stunde bleibt wie gehabt bestehen und enthält ein Herz-Kreislauf-Training ohne Überforderung und Rücken-schonende Gymnastik.

ÜL Margit Marquardt

Anschließend Hobby-Volleyball von 21.00-22.00 Uhr

### **Donnerstags Step-Aerobic**

Step-Aerobic ist ein aerobes Fitnesstraining auf Musik, das mit einer höhenverstellbaren, rechteckigen Plattform durchgeführt wird. Das Training zeichnet sich durch ein variantenreiches Herauf- und Herabsteigen auf und von diesem „Step“ aus, wobei gleichzeitig verschiedenartig ausgeführte Armbewegungen eingesetzt werden können. Step-Aerobic eignet sich hervorragend als Herz-

Kreislauftraining, zur Muskelkräftigung und zur Schulung des Koordinationsvermögens und macht super viel Spaß!!

Wir haben unsere Stunden nicht mehr nach Anfänger und Fortgeschrittene aufgeteilt, weil sich der Leistungsstand angeglichen hat. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

**9.30-11.00 Uhr** ÜL Ruth Andres, Claudia Ziller, Gisela Cosler

### **Donnerstags 19.00-20.00 Uhr**

#### **Step-Fitness-Mix**

Die Stunde richtet sich an alle, die gerne auch abends Step-Aerobic machen möchten. Wir unterteilen hier nicht in Anfänger bzw. Fortgeschrittene.

ÜL Claudia Ziller Ruth Andres

### **Donnerstag 20.00-21.00 Uhr**

#### **After work fitness**

Aufgrund der gestiegenen Nachfrage bieten wir donnerstags von 20.00 bis 21.00 Uhr eine neue Stunde für junge und jung-gebliebene Frauen an.

Mit Handgeräten und ohne solche schwitzen wir bei einem bunten Mix aus Aerobic, Workout und Step-Aerobic. Voranmeldungen sind nicht erforderlich. Einfach reingucken und mitmachen!

(Handtuch nicht vergessen)

ÜL Ulrike Heeren, Astrid Bartos

### **Fit durch die kalte Jahreszeit**

Diese Stunde findet freitags abends von 18.30-19.30 in der TV-Halle im Zeitraum nach den Herbstferien bis Osterferien statt. Wer Lust auf schweißtreibende Fitness-Gymnastik und Zirkeltraining hat, ist herzlich willkommen.

ÜL Gisela Cosler

## **Ausgleichsgymnastik**

„Die etwas ruhigere Gymnastik-Stunde“ Wir kräftigen und dehnen unseren ganzen Körper mit und ohne Handgeräte. Einfach mal vorbeischaun und mitmachen!

Freitag 9.15 – 10.15Uhr

ÜL Wilma Gronloh

## **Gymnastik für Frauen ab 60 Jahre**

(donnerstags 14.30 – 16.00 Uhr TV-Halle)

Schwerpunkt ist donnerstags bei der Turnstunde für Frauen ab 60 Fitness – Gymnastik mit und ohne Gerät, dabei liegt ein besonderes Gewicht auf Wirbelsäulen-, Beckenboden- und Venengymnastik. Atemtechniken, Ganzkörperentspannung und allgemeine Entspannungsübungen gehören dazu. Zusätzlich wird getanzt und gespielt, was die Teilnehmerinnen bei Laune und das Gehirn auf Trab hält.

Neben den Sportangeboten finden Wanderungen und Feiern statt.

Die bewährte Übungsleiterin Waltraud Wynands nimmt trotz ihres fortgeschrittenen Alters immer noch an Fortbildungen im Angebotsbereich und an Wettkämpfen und Foren teil, um selber auf dem neuesten Kenntnisstand zu sein und ihr Angebot stets aktuell zu halten.

ÜL Waltraud Wynands

In eigener Sache:

**Herzlichen Glückwunsch** unseren neuen lizenzierten ÜL Claudia Ziller und Ruth Andres!

Sie erhielten beim Kreissportbund Düren die Trainer C-Lizenz Breitensport. An sieben Wochenenden in 120 Lerneinheiten erhielten sie sportübergreifend viele interessante Einblicke. Schwerpunkt: Erleben, Planen und Durchführung von gesundheitssportorientierten Breitensportstunden.

Die beiden sind wirklich unsere absoluten Allrounder: ob beim Kinderturnen, in der Fitness-Gymnastik, beim Steppen, bei der Organisation Rakkesch-Lauf, Zeitnahme bei Wettkämpfen, Begleitung und Betreuung der Handballtöchter und, und, und...Claudia und Ruth sind immer dabei!

Solche Leute braucht ein Verein!!!