



Mitgliederversammlung  
vom 10.03.2022

Berichte aus den  
Gruppen



## **Gemischtes Turnen 5 – 7 Jahre (1. Gruppe + 2. Gruppe)**

Übungsleiter: Nathalie Trauth

Übungshelfer: Selina Boy, Luisa Hilzendegen, Charlotte Dreißigacker, Lorena Overhage

Übungszeit: Montag, 15:00 – 16:15 Uhr (Gruppe 1)

Montag, 16:15 – 17:30 Uhr (Gruppe 2)

Gruppengröße: 20 Kinder

Frei nach dem Motto „Ran an die Geräte“ können die Kinder in der Turnstunde die verschiedensten Bewegungserfahrungen sammeln und ganz nebenbei ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten verbessern. Hierbei werden verschiedene turnerische Elemente wie z. B. Rolle vorwärts, Rückenschaukel, Streck sprung etc. erlernt. Mithilfe von Spielen zu Beginn und zum Ende der Turnstunde, sowie das gemeinsame Auf- und Abbauen der Geräte, wird das Sozialverhalten trainiert und somit auch das „Wir-Gefühl“ gestärkt. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung.

## **Mädchen ab 11 Jahre**

Übungsleiter: Nathalie Trauth

Übungshelfer: Hannah Hilzendegen

Übungszeit: Montag, 17:30 – 18:45 Uhr

Wir treffen uns jeden Montag von 17:30 Uhr bis 18:45 Uhr. Zurzeit besteht die Gruppe aus ca. 15 Mädchen. Nach einem Eröffnungsspiel zum Aufwärmen und etwas Gymnastik werden je nach Stimmung und Anzahl der Mädchen Einzelübungen an bzw. mit Sportgeräten durchgeführt. Hier dürfen die Mädchen auch gern mitentscheiden und es kann auch gezielt für die Schule geübt werden. Ziel dieser Gruppe ist das Kraft- und Ausdauertraining und das Erlernen und Festigen von Turnübungen an verschiedenen Geräten. Zum Abschluss machen wir gerne noch ein Spiel, denn der Spaß sollte nicht fehlen.

## **Frauengymnastik I**

Übungsleiter: Inge-Rose Ziegler

Übungshelfer: -

Übungszeit: Montag, 19:00 – 20:00 Uhr

In der Gruppe sind derzeit 12-15 Frauen im Alter zwischen 40 und 84 Jahren. Wir sind eine lustige, beständige Truppe. Einige Damen kommen schon seit über 20 Jahren in diese Gruppe. Zum Aufwärmen beginnt jede Stunde mit Rundenlaufen- bzw. gehen in der Halle. Danach wird eine vielseitige Gymnastik mit verschiedenen Übungsgeräten geboten. Abwechselnd kommen Hanteln, Dynabänder, Tubes, Bälle, Flexibars, Stepper, Seile und Kegel zum Einsatz. Des Öftern machen wir auch eine Gymnastik. Meistens endet die Turnstunde mit einer Entspannung. Einmal im Jahr finden unser Sommerfest und ein Ausflug statt.

Im Moment kann keine neue Turnerin mehr aufgenommen werden.

## **Mädchen (8 – 10 Jahre)**

Übungsleiter: Lena Lergenmüller

Übungshelfer: Charlotte Dreißigacker

Übungszeit: Dienstag, 15:00 – 16:30 Uhr

Gruppengröße: 20 Mädchen

Wir sind die Mädlesturngruppe im Alter von 8-10 Jahren, zurzeit turnen ungefähr 20 Mädchen in der Gruppe. Unterstützt werde ich durch Charlotte Dreißigacker.

Zuerst wärmen wir uns zu Beginn auf, meistens spielerisch mit Tischtennisbällen, Spielkarten, Korken, Zeitung, Murmeln, Joghurtbechern, oder sonstigen Alltagsgegenständen, so dass jede Turnerin Spaß hat und für jede was dabei ist. Wenn alle Mädchen warm sind, machen wir meistens gemeinsam eine kleine Runde Kraft und Mobilisation oder Yoga, um die entsprechenden Muskelgruppen und Körperpartien für die kommende Stunde vorzubereiten und aufzuwärmen.

In der Turnphase üben wir an einem Grundelement aus dem Turnen, die Turnstunde wird dann immer nach diesem Element gestaltet und durch eine methodische Reihe sinnvoll aufgebaut. Die Mädchen werden Schritt für Schritt an dieses Element herangeführt, Ziel der Stunde ist, dass sie die Bewegungsabläufe kennenlernen und im besten Fall schon nach kurzer Zeit mit Hilfestellung auch ausführen können. Der Feinschliff erfolgt dann meistens in den folgenden Stunden.

Wir turnen die Vorwärts- und Rückwärtsrolle, probieren viel an verschiedenen Sprüngen, erlernen Rad und Handstand, trainieren die Balance auf dem Schwebebalken und die Kraft am Barren oder probieren uns am Reck. Der Kasten oder das Trampolin, mit als Lieblingsgeräte der Mädchen, dürfen natürlich auch nicht fehlen. Immer mal wieder probieren wir uns auch an neuen Sachen aus, so lernen die Mädchen möglichst viele Klein- und Großgeräte kennen und können diese in der Stunde probieren.

Der Fokus der Stunden liegt zwischen einer Mischung aus Kraft, Koordination, Kondition, Balance, Konzentration, Aufmerksamkeit und natürlich Spaß. Der Spaß soll immer im Vordergrund stehen aber trotzdem soll sich genug konzentriert werden für das Turnen.

Nach der meist anstrengenden Turnphase beenden wir die Stunde mit einer Traum-/Fantasiereise, Igelballmassage oder einem Spiel, welches sich die Mädchen aussuchen dürfen.

## **Jungen 8 – 14 Jahre**

Übungsleiter: Lena Lergenmüller

Übungshelfer: Hannah Hilzendegen

Übungszeit: Dienstag, 16:30 – 18:00 Uhr

Gruppengröße: 18 Jungs

Wir sind die Jungsturngruppe im Alter von 8-14 Jahren, zurzeit turnen ungefähr 18 Jungs in der Gruppe.

Unterstützt werde ich durch Hannah Hilzendegen.

Zuerst wärmen wir uns zu Beginn auf, meistens spielerisch mit Tischtennisbällen, Spielkarten, Korken, Zeitung, Murmeln, Joghurtbechern, oder sonstigen Alltagsgegenständen, so dass jeder Spaß hat und für jeden was dabei ist.

In der Turnphase üben wir an einem Grundelement aus dem Turnen, die Turnstunde wird dann immer nach diesem Element gestaltet und durch eine methodische Reihe sinnvoll aufgebaut. Die Jungs werden Schritt für Schritt an dieses Element herangeführt, Ziel der Stunde ist, dass sie die Bewegungsabläufe kennenlernen und im besten Fall schon nach kurzer Zeit mit Hilfestellung auch ausführen können. Der Feinschliff erfolgt dann meistens in den folgenden Stunden.

Wir turnen die Vorwärts- und Rückwärtsrolle, probieren viel an verschiedenen Sprüngen, erlernen Rad und Handstand und die Kraft am Barren oder probieren uns am Reck. Alles was mit Kraft zu tun hat, macht den Jungs am meisten Spaß. Immer mal wieder probieren wir uns auch an neuen Sachen, so lernen die Jungs möglichst viele Klein- und Großgeräte kennen und können diese probieren.

Der Fokus der Stunden liegt zwischen einer Mischung aus Kraft, Koordination, Kondition, Balance, Konzentration, Aufmerksamkeit und natürlich Spaß. Der Spaß soll immer im Vordergrund stehen aber trotzdem soll sich genug konzentriert werden für das Turnen.

Nach der meist anstrengenden Turnphase beenden wir die Stunde meistens mit einem Spiel, welches sich die Jungs aussuchen dürfen.

### **Minikids I und II (3 – 5 Jahre)**

Übungsleiter: Brigitte Boy

Helfer: Minikids I : Leni Holler, Luisa Hilzendegen/ Selina Boy

Minikids II : Selina Boy, Luisa Hilzendegen

Übungszeit: Mittwoch, 14:30-15:30 Uhr bzw. 15:30-16:45 Uhr

Die Minikids sind Jungen und Mädchen im Alter von 3- 5 Jahren, die in dieser Gruppe anfangen ganz allein zu turnen. Die Gruppen bestehen aus jeweils ca. 14 Kindern. Ziel ist es innerhalb eines Geräteparcours mit immer wechselnden Themen passend zur Jahreszeit das Gleichgewicht zu trainieren. Hüpfen, Springen, Balancieren, Klettern, ganz mutig sein und natürlich ganz viel Spaß dürfen auch nicht fehlen. Zum Abschluss machen wir noch ein Spiel.

### **Männnergymnastik**

Übungsleiter: Inge-Rose Ziegler

Übungszeit: Mittwoch, 18:45 – 19:45 Uhr

In der Gruppe sind derzeit 8-10 Männer zwischen 50 und 84 Jahren. Zum Aufwärmen beginnt jede Stunde mit Rundenlaufen- bzw. gehen in der Halle. Danach wird eine vielseitige Gymnastik mit verschiedenen Übungsgeräten geboten. Abwechselnd kommen Hanteln, Dynabänder, Tubes, Bälle, Flexibars, Stepper, Seile und Kegel zum Einsatz. Des Öfters machen wir auch eine Gymnastik. Meistens endet die Turnstunde mit einer Entspannung. Einmal im Jahr findet unser Sommerfest statt.

### **Frauengymnastik II**

Übungsleiter: Elisabeth Limmer

Übungszeit: Mittwoch, 20:00 – 21:00 Uhr

Gerne möchte ich nachfolgend unsere Turngruppe vorstellen, um allen Sportbegeisterten die Möglichkeit zu geben, sich einen Eindruck zu verschaffen und natürlich Interesse zum Mitmachen zu wecken.

Gruppengröße und Durchschnittsalter:

In unserer Gruppe sind ca. 20 Turnerinnen aktiv. Das Altersspektrum der Gruppe bewegt sich zwischen 45 und 70 Jahren. Alle Mitglieder sind bereits seit vielen Jahren Mitglieder im TV Queichheim und sind sportlich fit und aktiv.

Wir bieten verschiedene Themen aus dem Breitensport an:

Gymnastik, Bauch-Beine-Po; Thera-Band, Übungen mit kleinen Handgeräten, Flexi-Bar, diverse Spiele, Aerobic und kleine Tanzschritte. Wir haben auch schon mit T-Bo und Salsa experimentiert.

Die Übungsstunde beinhaltet meist zum Abschluss diverse Entspannungstechniken, wie progressive Muskelentspannung, Igelball, Elemente aus Yoga, Thai Chi und Pilates.

Da ich als Übungsleiterin immer Fortbildungen besuche und auch privat sportlich aktiv bin, binde ich immer wieder neue Ideen und Themen in die Übungsstunde ein.

Neue Mitglieder werden schnell und problemlos in die Gruppe integriert. Es gibt keine Berührungängste. Ich habe den Eindruck, dass sich neue Mitglieder bereits in der ersten Turnstunde wohlfühlen.

Verbunden mit der Übungsstunde gibt es auch einen privaten Aspekt. Die Frauen haben neben der sportlichen Aktivität Ihr soziales Umfeld in der Gruppe.

Hier fühlt man sich wohl und angenommen.

Geburtstage werden gefeiert. Es gibt eine Weihnachtsfeier, Faschingsturnen und Heringsessen die Woche danach.

Außerhalb der Turnstunde plant die Gruppe gemeinsame Wanderungen, Fahrradtouren in den Ferien, ein gemeinsames Hüttenwochenende, oder eine Städtetour auf privater Basis.

Damit erweitern wir unser Freizeitangebot und fördern den Zusammenhalt der Gruppe.

Wir freuen uns über Euer Interesse. Gerne kann jeder Interessierte eine Probestunde bei uns absolvieren und mal bei uns reinschnuppern.

Ihre Übungsleiterin

Elisabeth Limmer

### **Senioren/-innengymnastik „Junge Leute ab 50“**

Übungsleiter: Ulrike Schmitt-Krage

Übungszeit: Donnerstag, 14:30 – 15:30 Uhr

Warmmachen durch Aerobic, Laufen oder Koordinationszirkel, Gymnastik, Dehnung, Entspannung. Jede Stunde hat einen eigenen Schwerpunkt, wobei immer die Gesundheit im Vordergrund steht. Mit Kleingeräten und Musik halten wir unseren Geist und Körper fit, haben Spaß dabei und wollen mindestens 30 Jahre 50 bleiben.

Gerne würden wir unsere Turngruppe vergrößern. Einfach mal eine Stunde mitmachen und uns kennenlernen.

### **Mädchen (8 – 10 Jahre)**

Übungsleiter: Susanne Poujol

Übungshelfer: Charlotte Dreißigacker, Anne Seidel

Übungszeit: Donnerstag, 16:30 – 18:00 Uhr

Gruppengröße: 20-25 Mädchen

Die Mädchen sind zwischen 8 und 10 Jahre alt, es sind 20-25 Mädchen in der Gruppe, die sich jeden Donnerstag von 16:30-18:00 Uhr in der Halle treffen.

Am Anfang der Stunde bespreche ich mit den Mädchen, welche Geräte und Übungen in der Turnstunde erarbeitet werden. Die Mädchen wärmen sich mit einem Spiel, mit Gymnastik, Pezzibällen oder Zirkeltraining auf. Die Geräte bauen die Mädchen unter der Anleitung von Charlotte, Luisa und mir selbstständig auf. Es wird an verschiedenen Geräten wie, z.B. am Schwebebalken, Reck, Ringe, Kasten oder auf dem Airtreck geturnt. Zum Abschluss der Stunde spielen die Mädchen gerne Ballspiele oder Wettrennen. Zum Abschluss treffen wir uns gemeinsam im Kreis.

### **Tanzen Mädchen (4 – 5 Jahre)**

Übungsleiter: Edith Dreißigacker

Übungshelfer: Lorena Overhage

Übungszeit: Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr (in der Krone)

Teilnehmer: Mädchen im Vorschulalter

Gruppenstärke: ca. 4 Personen

Durch den Einbruch der Mitgliederzahlen aufgrund der Coronapandemie ist die momentane Gruppengröße sehr überschaubar, auch die späte Uhrzeit ist möglicherweise etwas ungünstig, jedoch gibt es Hoffnung, dass die Tanzgruppe sich mit der Zeit wieder etabliert.

Der Unterricht beginnt mit der Begrüßung und einer Aufwärmrunde, bei der sich unterschiedliche Lauf- und Springarten abwechseln und bessere Reaktion bei spontanem Richtungswechsel trainiert wird. Bei anschließendem Dehnen werden die wichtigsten Muskelpartien „geweckt“, die Übungen werden in kleine Geschichten verpackt, sodass auch anstrengende Bewegungsabläufe Spaß machen, unter Anderem werden einfache Yogaübungen zur Dehnung und Verbesserung der Haltung und des Gleichgewichtssinns eingeübt.

Nach dem Aufwärmen beginnt das eigentliche Tanzen, das sehr unterschiedlich sein kann. Manchmal enthält es einfache Elemente aus dem klassischen Ballett, die die Mädchen vor den Spiegeln einüben, mal ist das typischer Kindertanz aus Paar – und Schrittkombinationen mit Elementen wie Klatschen und Aufeinander-zugehen.

Die letzte Viertelstunde wird mit Reigen-, Fangspielen oder auch Fingerspielen verbracht und ist außerordentlich beliebt, schließlich erklingt das traditionelle Abschlusslied „Alle Leut“.

### **Lernziele**

- Verbesserung der Koordination
- Verbesserung der Grob- und Feinmotorik
- Entwicklung des Rhythmusgefühls
- Erhöhung der Ausdauer und Körperspannung
- Erlernen sozialer Kompetenzen wie Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft

- Freude an Bewegung zur Musik

### **Turnen ab 15 Jahren (Mädchen und Jungen)**

Übungsleiter: Susanne Poujol

Übungshelfer: -

Übungszeit: Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Diese Gruppe richtet sich an junge Frauen und Männer ab 15 Jahren (nach oben gibt es keine Grenze). Da hier vor allem auch schwierigere Übungen absolviert werden, wird die Gruppe von zwei Übungsleiterinnen geleitet. Aktuell treffen sich 6-8 junge Frauen (leider aktuell keine Männer) jeden Dienstag von 19:00 – 20:30 Uhr. Nach einem gemeinsamen Aufwärmen dürfen die Turner und Turnerinnen ihre Geräte frei wählen, sie werden im individuellen Lernprozess stetig von den Übungsleiterinnen unterstützt. Hin und wieder beenden wir die Stunde mit einer Igelballmassage oder einem ähnlichen gemeinsamen Ausklang.

Das Besondere an dieser Gruppe ist, dass man nicht unbedingt Mitglied sein muss, um zu trainieren. Dieses Angebot richtet sich an alle Schülerinnen und Schüler der weiterführenden Schulen und Studenten. Sie können durch sogenannte „Drop-in-Stunden“ für die nächste Sportprüfung in der Schule oder an der Uni trainieren (Kosten pro Stunde: 3 € / Versicherung über den TV).

### **Jonglage (freier Workshop)**

Übungsleiter: Nicolas Danner, *Die Kugel* (Landau)

Übungszeit: Donnerstag, 19:30 – 21:00 Uhr

Der Jongliertreff ist an alle jungen und jung gebliebenen gerichtet, die Spaß daran haben verschiedene Gegenstände in die Luft zu werfen. Wir beschränken uns daher nicht nur auf die klassische Ball/Ringe und Keulenjonglage, sondern werfen auch Diabolos, Devil Sticks, Flaschen sowie vieles weiteres durch die Lüfte.

Da unter den Jongleuren allgemein eine freundliche Stimmung herrscht ist der Treff ideal für Anfänger, Fortgeschrittene oder Leuten, die das Jonglieren ausprobieren wollen, geeignet. Bei uns steht der Spaß, sowie der Austausch mit anderen Jongleuren im Vordergrund.

Wer Interesse hat ist herzlich eingeladen bei uns vorbeizuschauen. Jonglierartikel sind in ausreichender Anzahl vorhanden. Aktuell treffen 9-10 Teilnehmer wöchentlich.

### **Eltern-Kind-Turnen (ab 2 Jahre)**

Übungsleiter: Bärbel Stiepany

Übungshelfer: 1. Gruppe: Tamara Stiepany, Charlotte Dreißigacker

2. Gruppe: Tamara Stiepany, Emely Overhage

Übungszeit: Freitag, 15:00 – 16:30 Uhr bzw. 16:30 – 18:00 Uhr

Momentan gibt es 4 Gruppen für das Eltern-Kind-Turnen. Das Turnen findet immer freitags von 15.00-16.15 und von 16.30-17.45 statt. Die Gruppen sind jeweils in gerade und ungerade Wochen unterteilt, so dass die Eltern mit den Kindern im 14tägigen Rhythmus kommen.

In der geraden Woche 15.00 sind momentan 9 Kinder mit Eltern angemeldet, 2 Kinder schnuppern

In der geraden Woche 16.30 sind momentan 11 Kinder angemeldet

In der ungeraden Woche 15.00 sind momentan 10 Kinder angemeldet

In der ungeraden Woche 16.30 sind momentan 9 Kinder angemeldet, 1 Kind schnuppert  
Insgesamt turnen momentan 5 Kinder mit heilpädagogischem Hintergrund bei mir, davon sind 3 älter als 4 Jahre, allerdings entspricht ihr Entwicklungsalter dem der Regelkinder von 3 Jahren.  
Auch wenn das Turnen nur 14tägig stattfindet, hat sich die kleine Gruppengröße bewährt. Die Kinder können intensiver und häufiger die Geräte nutzen, sich freier im Raum bewegen und ich als Übungsleiter kann einen intensiveren Kontakt zu jedem einzelnen Kind in der jeweiligen Stunde aufnehmen.

Stundenaufbau:

Einleitung:

Nach unserem bewegten Begrüßungskreis, in dem jeder beim Namen genannt wird, steigen wir in ein Thema ein. Dies kann eine Bewegungsgeschichte, ein Erlebnis aus dem Alltag ein Bilderbuch oder ähnliches sein.

Eine kleine Aufwärmphase (Bewegungsgeschichte, Tiere imitieren, nach Rhythmus laufen,...) wobei die Dauer unterschiedlich ist, das mach ich spontan davon abhängig wie die Kinder darauf reagieren.

Hauptteil:

Dann dürfen die Kinder eine Trinkpause machen und ich leite gemeinsam mit meinen Helfern die Eltern für den Aufbau an. Die Bewegungsbaustelle ist dann der Hauptteil und greift das Thema der Aufwärmphase auf. Meine Helfer und ich erklären dann die Durchführung der Bewegungsbaustelle und nach einem offiziellen „Auf die Plätze los“ dürfen sich Kinder und Eltern frei in der Turnhalle bewegen. An den schwierigen Stationen stehen jeweils ein Helfer oder ich.

Die Aufsichtspflicht während der gesamten Turnstunde bei den Eltern.

Schlussenteil:

Ein weiteres deutliches Signal läutet dann das Ende der freien Bewegungsbaustelle ein. Wir treffen uns alle im Abschlusskreis, besprechen kurz was die Kinder erlebt haben, machen 1-2 Fingerspiele oder singen etwas und beenden so die Turnstunde.

In der 16.30 Stunde wird dann mit den Eltern gemeinsam abgebaut.

Die Zeit (15min.) zwischen den einzelnen Stunden nutze ich für organisatorisches mit den Eltern, erneuere oder verändere den Aufbau nochmals (wenn Matten weggerutscht sind, baue die Höhle nochmal nach, sammle Bälle ein,...)

Als feste Helfer sind momentan bei mir: gerade Wochen: 15.00-16.15 Tamara Stiepany

16.30-17.45 Tamara Stiepany

ungerade Wochen: 15.00-16.15 Charlotte Dreißigacker

16.30-17.45 Emely Overhage

Seit Januar 2023 schnuppert Paul Safi bei mir als Helfer, er hat Interesse den Verein zu unterstützen, gerne auch in einer anderen Gruppe.

Auf der Warteliste stehen momentan 8 Kinder, die bis zu den Sommerferien 2 Jahre alt werden und 3 Kinder die erst 1 Jahr alt sind.

## Einradtreff

Übungsleiter: Kim Anthofer, Melanie Sobota (ab den Osterferien)

Übungshelfer: Judith Stahl, Mathis Hörner, Amelie Entzminger

Übungsstunden: Freitag, 18:00 Uhr – 20:00 Uhr

Diese Gruppe besteht zurzeit aus ca. 40 Einradfahrern und Fahrerinnen im Alter von 7 bis 60 Jahren. Die Trainingszeiten werden flexibel gehalten. So bleiben vor allem jüngere Teilnehmer\*innen nur die erste Stunde.

Nach einem Begrüßungskreis beginnen wir die Stunden mit einem Aufwärmspiel, natürlich mit Einrad. Den Rest der Stunde dürfen alle selbstständig, ihrem Leistungsniveau entsprechend, trainieren. Wir Übungsleiter und Übungshelfer unterstützen dabei mit Ideen und Tipps.

In der ersten Stunde wird der Fokus hauptsächlich auf das Fahren selbst gelegt. Außerdem bieten wir im Sommer an nach draußen, „zu den Schafen“ zu fahren. Dazu wird die Gruppe vorübergehend geteilt. Zu Beginn der zweiten Trainingsstunde werden die Teilnehmer\*innen aufgefordert etwas Neues zu lernen – z.B. neue Tricks auf dem Einrad. Dabei werden sie vor allem von unserem Helfer Mathis unterstützt.

Gelegentlich üben wir auch Choreografien für Auftritte ein. Dabei kommt es darauf an, unterschiedlich schwierige Figuren gemeinsam zu üben. Außerdem finden die Einradleistungsabzeichen (März) und unsere Vereinsmeisterschaften (Juli) einmal in Jahr statt, für die immer fleißig geübt wird.