



Mitgliederversammlung
vom 08.03.2024

Berichte aus den
Gruppen



Gemischtes Turnen I 5 – 7 Jahre

Übungsleiter: Lena Lergenmüller

Übungshelfer: Luisa Hilzendegen

Übungszeit: Montag, 15:00 – 16:15 Uhr

Gruppengröße: 22 Kinder

Wir sind die gemischte Gruppe im Alter von 5-7 Jahren, zurzeit turnen ungefähr 20 Kids in der Gruppe. Unterstützt werde ich durch Luisa.

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

In der Turnphase üben wir an einem Grundelement aus dem Turnen, die Turnstunde wird dann immer nach diesem Element gestaltet. Die Kids 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. Der Fokus liegt auf dem Ausprobieren der Geräte, damit die Kids möglichst viele Klein- und Großgeräte kennenlernen und die Bewegung steht im Vordergrund der Stunde.

Der Fokus der Stunden liegt zwischen einer Mischung aus Kraft, Koordination, Kondition, Balance, Konzentration, Aufmerksamkeit und natürlich auf 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 einem Spiel, welches sich die Kids gemeinsam aussuchen dürfen.

Gemischtes Turnen II 5 – 7 Jahre

Übungsleiter: Selina Boy

Übungshelfer: Luisa Hilzendegen, Leonie Ißler

Übungszeit: Montag, 16:15-17:30 Uhr

Die Kinder im Alter von 5-7 Jahren lernen in dieser Turngruppe verschiedene turnerische Elemente, wie z.B. Rolle vorwärts, Rückenschaukel und Strecksprung. Die Übungen wechseln jede Stunde. Unsere Turnstunde beginnen wir nach einem gemeinsamen Sitzkreis mit einem Spiel, damit schließen wir die Stunde auch ab. Wichtig ist dabei natürlich auch immer, dass die Kinder viel Spaß haben und gerne in die Turnstunde kommen.

Mädchen 11-15 Jahre

Übungsleiter: Hannah Hilzendegen

Übungshelfer: Raphael Esposito

Übungszeit: Montag, 17:30 – 18:45 Uhr

Wir treffen uns jeden Montag von 17:30 Uhr bis 18:45 Uhr, die Gruppe besteht zurzeit aus ca. 20 Mädchen. Unterstützt werde ich durch Raphael Esposito.

Nach einem Eröffnungsspiel zum Aufwärmen, meist das geliebte Völkerballspiel, bauen wir gemeinsam verschiedene Turngeräte und Stationen auf. 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 oder eine Entspannungsrunde.

Frauengymnastik I

Übungsleiter: Inge-Rose Ziegler

Übungszeit: Montag, 19:00 – 20:00 Uhr

Gruppengröße: 25 Frauen

Die Gruppe besteht seit Jahren aus 25 bewegungsfreudigen und sehr netten Frauen, zwischen 50 und 85 Jahren. Mit einem kurzen Aufwärmtraining, 3 Runden durch die Halle laufen, beginnt die Übungsstunde. Verschiedene Gymnastikübungen dienen zur gesamten Beweglichkeit der verschiedenen Körperteile. Dazu setzen wir gezielt Übungsgeräte wie Hanteln, Stäbe, Toubes, Jacarandabälle, Medizinbälle sowie vieles mehr ein. Die Übungen werden anfangs im Stehen, danach auf der Matte ausgeführt. Jede Teilnehmerin entscheidet selbst wie weit sie mitmachen kann. Zum Abschluss findet eine angenehme Entspannung statt.

Motto ist: Wer rastet, der rostet.

Leider können keine Frauen mehr aufgenommen werden.

Mädchen I (8 – 10 Jahre)

Übungsleiter: Lena Lergenmüller

Übungshelfer: Sophia Holler

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

Gruppengröße: 20 Mädchen

Wir sind die Mädelsturngruppe im Alter von 8-10 Jahren, zurzeit turnen ungefähr 20 Mädchen in der Gruppe. Unterstützt werde ich seit Kurzem durch Sophia.

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 auf 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: Micha Burghard

Übungshelfer: Hannah Hilzendegen, Paul Safi

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

Gruppengröße: 15 Jungs

Meine Gruppe ist die Jungsgruppe für 8- bis 14-Jährige. Wir treffen uns dabei immer dienstags zwischen 16:30 Uhr und 18:00 Uhr in der Turnhalle. Zum Aufwärmen spielen wir ein kleines Eröffnungsspiel, wie z.B. Völkerball oder Merkbball.

Anschließend bauen wir alle zusammen für unsere Turnstunde auf. Die Jungs helfen dabei immer super mit. Meistens verbringen wir die Turnstunden dann an allen möglichen Turngeräten (z.B. Ringe, Barren, Boden, Sprung, usw.). Je nachdem, was die Kinder lernen möchten und was ihnen aktuell am meisten Spaß macht variieren wir dabei.

Zum Ende der Turnstunde spielen wir meistens nochmal ein Abschlusspiel. Abhängig davon, wie schnell die Jungs zuvor zum Abbauen gebraucht haben spielen wir hierbei auch mal ein etwas Zeitaufwändigeres Spiel. Auch hier können die Kinder aber immer mitentscheiden, sodass wir alle immer einen großen Spaß zusammen haben.

Turnen ab 15 Jahren

Übungsleiter: Susanne Poujol

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

Gruppengröße: 7 Jugendliche

Wir sind aktuell 7 Jugendliche, die sich dienstags von 18:00-19:30 in der Turnhalle treffen, Übungsleiter ist Susanne Poujol. Nach der Aufwärmung, wie Ausdauer-Krafttraining, Fitness oder Terraband und vielen mehr, entscheiden die Jugendlichen selbständig welche Geräte aufgebaut und geturnt werden. Ich als Übungsleiter, unterstützen die Turner bei Ihrer individuellen Weiterentwicklung.

Es besteht die Möglichkeit „Drop in Stunden“ zu nehmen, das heißt du musst kein Mitglied sein und hast die Gelegenheit dich auf eine bevorstehende Prüfung vorzubereiten. Beitrag pro Stunde 3,00 Euro (Versicherung über den TVQ)

Minikids I und II (3 – 5 Jahre)

Übungsleiter: Brigitte Boy

Helfer: Minikids I : Leni Holler, Benedikt Engel/ Selina Boy

Minikids II : Selina Boy/ Bendedikt Engel, Luisa Hilzendegen

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

Gruppengröße: ca. 23 Kinder

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. 23 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.

Männergymnastik

Übungsleiter: Inge-Rose Ziegler

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

Die Gruppe besteht seit Jahren aus 18 bewegungsfreudigen, sehr netten jung gebliebenen Männern, zwischen 60 und 85 Jahren. Mit einem kurzen Aufwärmtraining, 3 Runden durch die Halle laufen, beginnt die Übungsstunde. Verschiedene Gymnastikübungen dienen zur gesamten Beweglichkeit der verschiedenen Körperteile. Dazu setzen wir gezielt Übungsgeräte wie Hanteln, Stäbe, Toubes, Jacarandabälle, Medizinbälle sowie vieles mehr ein. Die Übungen werden anfangs im Stehen, danach auf der Matte ausgeführt. Jeder Teilnehmer entscheidet selbst wie weit er mitmachen kann. Zum Abschluss findet eine angenehme Entspannung statt. In der letzten Stunde vor den Ferien spielen wir Volleyball. Mit den Regeln nehmen wir es nicht so genau. Das Spiel verläuft meist sehr diskussionsfreudig.

Die Männer machen manch einem jungen noch was vor.

Es können nur noch wenige Männer aufgenommen werden.

Frauengymnastik II

Übungsleiter: Elisabeth Limmer

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

Altersgruppe: 45- 75 Jahre

Liebe Turnerinnen,

unser Motto ist: "Fit sein und Fit bleiben" bis ins hohe Alter.

Wir sind eine Gruppe von 10 -15 Frauen die Lust haben sich zu bewegen,

Spaß zu haben und in netter Runde Sport zu treiben.

Die Übungsstunde wird immer abwechslungsreich gestaltet.

Was erwartet Dich: Gymnastik mit und ohne Handgerät, Rückenschule, Faszientraining, kleine Spiele, etwas Tanz.

Der Bauch wird natürlich auch geärgert, aber vor Allem ist uns die Beweglichkeit von Kopf bis Fuß wichtig, um unseren Körper fit und gesund zu halten.

Die Gruppe ist sehr nett und aufgeschlossen. Neue Mitglieder werden schnell integriert und herzlich in die Gruppe aufgenommen.

Einmal im Jahr gibt es ein privat organisiertes Wochenende.

z.B. nach Fulda, Nürnberg, Trier etc.

Außerdem sorgt ein Wandertag in den Pfälzer Wald für zusätzliche gute Laune.

Heringsessen an Aschermittwoch oder die gemeinsame Weihnachtfeier fördern den Zusammenhalt der Gruppe.

Auf was wartest Du noch? Komm' einfach mal zu einer Schnupperstunde vorbei.

Wir freuen uns auf Dich!!!

Eure

Lissy

Senioren/-innengymnastik „Junge Leute ab 50“

Übungsleiter: Ulrike Schmitt-Krage

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

Gruppengröße: 4 Personen

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 II (8 – 10 Jahre)

Übungsleiter: Jana Lergenmüller

Übungshelfer: Anne Seidel

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

Wir sind momentan eine etwas kleinere Gruppe von maximal 13-15 Mädchen. Anne unterstützt uns zurzeit noch tatkräftig.

Zu Beginn der Stunde wärmen wir uns gemeinsam auf. Meistens starten wir mit einer kleinen Ausdauer- oder Krafteinheit in Form eines Ausdauerspiels, einer Staffel, einem Hindernislauf oder einem Lauf ABC. Damit sind auch die koordinativen Fähigkeiten und Aspekte abgedeckt. Zur Mobilisation danach machen wir gerne noch eine kleine Runde Yoga oder ein paar Dehnübungen, damit die Gelenke und Muskeln erwärmt und für die Geräte vorbereitet sind.

Danach gehen wir an die Geräte. Jede Woche legen wir ein Thema, beziehungsweise einen Schwerpunkt fest. Von Boden, über Reck bis an den Sprung ist alles dabei. Dabei erlernen oder verbessern die Mädchen die Grundelemente des Turnens. Durch methodische Reihen werden die Elemente oft besser verstanden und können schneller umgesetzt werden. Oftmals sind aber auch schon schwierigere Elemente dabei, die wir gemeinsam erarbeiten und üben.

Nachdem wir zusammen abgebaut und die Turnphase beendet haben, bleibt meist noch Zeit für ein Spiel, dass sich die Mädchen aussuchen dürfen, eine Traumreise oder auch mal eine Igelballmassage.

Tanzen Mädchen (4 – 5 Jahre)

Übungsleiter: Edith Dreißigacker

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

Gruppenstärke: ca. 12 Kinder

Die Tanzstunde 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

Jonglage (freier Workshop)

Übungsleiter: Nicolas Danner, (Martin Küchle)

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

Wir treffen uns jeden Donnerstag Abend, gegen 19:30 Uhr in der Turnhalle um freudig die Schwerkraft zu besiegen. Aktuell bestehen wir aus 6-10 Leuten in den verschiedensten Altersklassen und Wissensständen. Jeder ist willkommen! Egal ob jung oder alt, Anfänger oder Fortgeschrittene, Jongleur, Diabolospieler oder Flow-Artist. Alles kann, aber kein muss :)

Wir sind eine bunte Truppe und bedienen (fast) jedes Material. Egal ob Bälle, Keulen, Diabolo, Devilstick, Hula Hoop, Fächer oder Dragonstuff. Bei uns kann man alles ausprobieren und erlernen. Anfänger führen wir gerne an die verschiedenen Geräte heran und bringen euch alles bei. Wir geben auch gerne Tipps für den ersten Auftritt und studieren gewisse Routinen ein.

Da wir auch gelegentlich kleinere Auftritte bespielen, kann man auch hier rein schnuppern und erste Erfahrungen sammeln.

Wir halten den Treff generell sehr offen und bieten freies Training an. Stehen aber jederzeit für Fragen zur Seite. Wer Interesse hat, ist herzlich eingeladen bei uns vorbeizuschauen. Jonglierartikel sind in ausreichender Anzahl vorhanden. Bei Fragen gerne an Nicolas Danner oder Martin Küchle (Die Kugel in Landau) wenden.

Eltern-Kind-Turnen I +II (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 15.00-16.30 und von 16.30-18.00 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 12 Kinder angemeldet

In der ungeraden Woche 15.00 sind momentan 11 Kinder angemeldet, 1 Kind schnuppert

In der ungeraden Woche 16.30 sind momentan 12 Kinder angemeldet

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.

Die Aufwärmphase kann eine Bewegungsgeschichte, bewegen nach Rhythmus, Tiere imitieren oder ähnliches sein.

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 fertig 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.

Schlussteil:

Durch ein kurzes Lied läute ich 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.

Als feste Helfer sind aktuell bei mir:

gerade Wochen:	15.00-16.30 Tamara Stiepany
	16.30-18.00 Tamara Stiepany
ungerade Wochen:	15.00-16.30 Charlotte Dreißigacker
	16.30-18.00 Emely Overhage

Auf der Wartelist für das Frühjahr stehen momentan 7 Kinder, ab Sommer 2 Kinder und für den Herbst 5 Kinder

Einradtreff

Übungsleiter: Kim Anthofer, Melanie Sobota

Übungshelfer: Judith Stahl, Mathis Hörner, Hendrik Wagner

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

Diese Gruppe besteht zurzeit aus ca. 40 Einradfahrer*innen im Alter von 6 bis 60 Jahren. Die Trainingszeiten werden flexibel gehalten. So bleiben vor allem die Jüngeren 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 -helfer 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. Gelegentlich wird auch ein Parkour aufgebaut, der die Teilnehmenden herausfordern soll.

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 (Juni) einmal in Jahr statt, für die immer fleißig geübt wird.