



Mitgliederversammlung vom 06.03.2026

Berichte aus den Gruppen



Gemischtes Turnen I 5 – 7 Jahre

Übungsleiter: Sabine Wohnsiedler

Übungshelfer: Jule Brod

Übungszeit: Montag, 15:00 – 16:15 Uhr

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 am Sport.

Gemischtes Turnen II 5 – 7 Jahre

Übungsleiter: Lena Lergenmüller

Übungshelfer: Jule Brod, Leonie Ißler

Übungszeit: Montag, 16:15-17:30 Uhr

Gruppengröße: 20 Kinder

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

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 zu 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, die Bewegung steht im Vordergrund der Stunde. Manchmal gestalten wir die Stunde auch mit vielen Stationen um die Kraft aufzubauen und die Power rauszulassen, das entscheiden wir immer spontan, wie die Kinder drauf sind und was sie am Ehesten brauchen.

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 einem Spiel, welches sich die Kids gemeinsam aussuchen dürfen.

Mädchen 11-15 Jahre

Übungsleiter: Hannah Hilzendegen

Übungshelfer: Luisa Hilzendegen

Übungszeit: Montag, 17:30 – 19:00 Uhr

Gruppengröße: 20 Mädchen

Zurzeit besteht die Gruppe aus jeweils ca. 20 Mädchen. Nach einem Eröffnungsspiel zum Aufwärmen, meist der geliebte Völkerball, 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.

Egal, ob du schon Erfahrung im Turnen hast oder du einfach nur sportlich aktiv sein möchtest, einfach bei mir melden und zum Schnuppern vorbeikommen.

Frauengymnastik I

Übungsleiter: Inge-Rose Ziegler

Übungszeit: Montag, 19:00 – 20:00 Uhr

Gruppengröße: 18- 20 Frauen

Alter: ab 50 Jahren

Die Gruppe besteht seit Jahren aus ca. 20 bewegungsfreudigen und sehr netten Frauen, zwischen 55 und 85 Jahren. Einige kommen schon seit über 30 Jahren in die Turnstunde. 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.

Jungen 8 – 14 Jahre

Übungsleiter: Micha Burghard

Übungshelfer: Janine Janowski, Charlotte Dreißigacker, Emma Schefczik

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

Gruppengröße: 22 Jungs

Unsere Turnstunde beginnt jede Woche mit einem gemeinsamen Aufwärmen. Von Merkball über Würfelbingo, bis hin zu Laufübungen ist alles dabei.

Im Anschluss besprechen wir das jeweilige Stundenthema und erklären kurz, welche Schwerpunkte gesetzt werden. Danach bauen wir gemeinsam die, für das Stundenthema benötigten, Geräte auf.

Hierbei handelt es sich meist um klassische (Vor-)Übungen an den Geräten Sprung, Boden, Reck, Barren und Schwebebalken. Doch auch Zirkeltraining, bei dem Kraftaufbau, Ausdauer und Koordination gefördert werden, finden in unseren Turnstunden Platz.

Nach dem Abbauen spielen wir noch ein Abschlussspiel, bei dem die Kinder frei wählen und abstimmen dürfen. So können sich die Jungs noch einmal richtig auspowern.

Zum Abschluss nutzen wir jede Woche die letzten paar Minuten, um über die Stunde zu reflektieren und mögliche Wünsche und Vorschläge für Übungen und Elemente entgegenzunehmen.

Unsere Turnstunden sind sehr energiegeladen und haben neben den Turnaspekten vor allem den Fokus auf Spaß an der Bewegung.

Turnen ab 15 Jahren

Übungsleiter: Susanne Poujol

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

Gruppengröße: 4-8 Jugendliche

Du hast Spaß an Bewegung, willst neue Elemente lernen oder auf eine Prüfung vorbereiten? Dann bist du bei uns genau richtig!

Wir treffen uns jeden Dienstag von 18:00–19:30 Uhr in der Turnhalle.

Nach einem gemeinsamen Aufwärmen – zum Beispiel mit Hanteltraining oder Ausdauerseinheiten – entscheiden die Jugendlichen selbstständig, welche Geräte aufgebaut werden und woran sie trainieren möchten.

Als Übungsleiter begleitete und unterstütze ich bei der individuellen Weiterentwicklung, gebe Hilfestellung und Unterstützung

Drop-in-Stunden möglich!

Du musst kein Mitglied sein und kannst flexibel einzelne Stunden besuchen – ideal zur Vorbereitung auf eine bevorstehende Prüfung. Beitrag: 3,00 € pro Stunde
(inklusive Versicherung über den TVQ)

Minikids I und II (3 – 5 Jahre)

Übungsleiter: Brigitte Boy

Helfer: Minikids I : Sophia Werther, Benedikt Engel

Minikids II : Ida Preisl, Luisa Hilzendegen

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

Gruppengröße: ca. 22 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. 22 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

Gruppengröße: 12- 15 Männer

Die Gruppe besteht seit Jahren aus 12- 15 bewegungsfreudigen, sehr netten jung gebliebenen Männern, zwischen 55 und 87 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. Des Öfteren spielen wir auch gerne mal Feder- oder Volleyball. In der letzten Stunde vor den Ferien spielen wir grundsätzlich 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

Gruppengröße: 19 Frauen

Liebe Turnerinnen,

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

Wir sind eine Gruppe von 19 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.

Heringessen 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: 10 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 I (8 – 10 Jahre)

Übungsleiter: Lena Lergenmüller

Übungshelfer: Elisa Lahm

Übungszeit: Donnerstag, 15:40 – 17:00 Uhr

Gruppengröße: 23 Mädchen

Wir sind die Mädelsturngruppe im Alter von 8-10 Jahren, zurzeit turnen ungefähr 22 Mädchen in der Gruppe. Unterstützt werde ich durch Elisa.

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. 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.

Mädchen II (8 – 10 Jahre)

Übungsleiter: Jana Lergenmüller

Übungszeit: Donnerstag, 17:00 – 18:30 Uhr

Gruppengröße: 15 Mädchen

Meine Gruppe besteht momentan aus 15 Mädchen im Alter von 8-10 Jahren und wir turnen donnerstags von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr.

Zu Beginn der Stunde wärmen wir uns gemeinsam auf. Meistens starten wir mit einer kleinen Ausdauerinheit in Form eines Spiels, einem Staffellauf 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 Turngeräte vorbereitet sind.

Danach beginnen wir auch schon mit dem Hauptteil. Jede Woche lege ich einen Schwerpunkt oder ein Ziel fest, dass ich mit meinen Mädchen möglichst erreichen möchte. Von Boden, über Reck bis an den Sprung ist alles dabei. Die Mädels erlernen oder verbessern die Grundelemente des Turnens. Durch methodische Reihen können die Elemente besser verstanden und schneller umgesetzt werden. Bei Bedarf und Motivation erarbeiten wir aber auch schon mehr als nur die Grundelemente.

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

In meiner Turnstunde ist mir wichtig, dass gerne und mit Spaß geturnt wird. Jede turnt das, was sie kann.

Tanzen Mädchen (4 – 5 Jahre)

Übungsleiter: Sara Koschorreck

Helfer: Sophia Holler

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

Gruppenstärke: 10-12 Mädchen

Die Tanzstunde beginnt mit der Begrüßung und anschließendem Dehnen. Die Dehnübungen werden in eine Fragerunde und kleine Geschichten gepackt. Es sind unter anderem kleine einfache Yogaübungen. Nach dem Aufwärmen beginnt das Tanzen, welches recht unterschiedlich ausfällt. Mit den Stapelsteinen werden zum Beispiel leichte Steppübungen eingebaut, oft kommen Fitness- und Spiellieder zum Einsatz. Eine kleine feste Choreographie üben wir jede Woche.

Der letzte Abschnitt wird mit Reigen-, Fangspielen verbracht und die Mädchen mögen es sehr, sich nochmal auszutoben. Abschluss bildet auch im Tanzen das traditionelle Abschlusslied „Alle Leut“.

Das Tanzen soll folgende Inhalte vermitteln

- Verbesserung der Koordination, der Grob- und Feinmotorik
- Freude an Bewegung zur Musik
- Entwicklung des Rhythmusgefühls
- Erlernen einfacher Choreographien
- Erhöhung der Ausdauer und Körperspannung

Jonglage (freier Workshop)

Übungsleiter: Nicolas Danner, (Martin Kühle)

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

Wir treffen uns jeden Donnerstagabend, 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 reinschnuppern 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 Kühle (Die Kugel in Landau) wenden.

Eltern-Kind-Turnen I +II (ab 2 Jahre)

Übungsleiter: Bärbel Stiepany

Übungshelfer: 1. Gruppe: Charlotte Dreißigacker oder Sophia Werther

2. Gruppe: Leni Holler

Springer: Tamara Stiepany

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 10 Kinder mit Eltern angemeldet, 3 Kinder schnuppern

Als Helferin unterstützt mich Charlotte Dreißigacker

In der geraden Woche 16.30 sind momentan 14 Kinder angemeldet, die Gruppe ist somit voll.

Als Helferin unterstützt mich Leni Holler

In der ungeraden Woche 15.00 sind momentan 12 Kinder angemeldet, 1 Kind schnuppert

Als Helferin unterstützt mich Sophia Werther

In der ungeraden Woche 16.30 sind momentan 9 Kinder angemeldet, 2 Kinder schnuppern und weiter zwei sind ab März zum Schnuppern eingeladen.

Als Helferin unterstützt mich Leni Holler

Springer bei den Helferinnen ist Tamara Stiepany

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 orientiert sich oft am Thema, es kann eine Bewegungsgeschichte sein, manchmal bewegen wir uns nach Rhythmus, imitieren Tiere oder machen altersgerechte Aufwärmspiele.

Hauptteil:

Dann dürfen die Kinder eine Trinkpause machen und ich leite gemeinsam mit meinen Helferinnen die Eltern für den Aufbau an.

Die Bewegungsbaustelle ist dann der Hauptteil und greift das Thema der Aufwärmphase auf. Meine Helfer und ich erklären 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 ist der Stundenaufbau genau umgekehrt. Nach dem Begrüßungskreis auf der Bühne dürfen die Kinder die Bewegungsbaustelle betreten und bespielen. Durch ein kurzes Lied beende ich das Turnen und die Eltern und Kinder helfen beim Abbau. Danach treffen wir uns im Abschlusskreis.

Auf der Warteliste sind momentan 38 Kinder

Einradtreff

Übungsleiter: Laura Seeber, Martin Dielmann

Übungshelfer: Judith Stahl, Mathis Hörner, Pia Kapsitz

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

Gruppengröße: ca. 40 SportlerInnen

Einradtreff: Gemeinsam auf einem Rad unterwegs

In unserem Einradtreff trainieren rund 40 begeisterte Sportlerinnen und Sportler im Alter von 6 bis 60+ Jahren.

Wir beginnen immer mit einem kleinen Aufwärmspiel, natürlich auf dem Einrad. Während der Übungszeit bauen wir verschiedene Geräte als Hindernisse und Festhaltungsmöglichkeiten auf. Auch ein Parkour wird sehr gerne angenommen. Jeder kann in seinem eigenen Tempo üben und versuchen, neue Tricks zu lernen, wobei die Übungsleiter und Helfer gerne unterstützen. Bei gutem Wetter fahren wir auch im Freien.

Über das Jahr verteilt finden mehrere Veranstaltungen verschiedener Art statt, wie zum Beispiel die Abnahme der Leistungsabzeichen oder die Einradmeisterschaften im Sommer. Hierbei treten die FahrerInnen im Stadion Landau in verschiedenen Disziplinen gegeneinander an. Ein paar dieser Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit der Einradgruppe aus Essingen statt, es ist immer ein großes Miteinander.

Egal ob noch kompletter Anfänger oder schon fortgeschritten, schau bei Interesse gerne einfach mal vorbei.