

## • Kinderturnen

Hangeln, balancieren, laufen, hüpfen und noch vieles mehr wird in vielerlei Verpackungen dargestellt. Über Spaß und Freude soll die Flexibilität, Koordinationsfähigkeit, sowie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit der Kinder spielerisch und individuell verbessert werden. Die Sporthalle wird zum Abenteuerspielplatz, auf dem immer was Neues zu entdecken gibt. Spielerisch lernen die Kinder das Turnen an Groß- u. Kleingeräten.

## • Gerätturnen

Mit Hilfe von Gerätekombinationen lernen die Kinder neue Bewegungen kennen. Im Mittelpunkt stehen der Umgang mit den Geräten und dem eigenen Körper sowie das Erlernen von grundlegenden Turnelementen ohne Wettkampfcharakter.

- Klettern und überwinden von Geräten,
- balancieren,
- in Schwung kommen und pendeln
- drehen um verschiedene Achsen,
- rollen auf verschiedenen Untergründen
- springen
- sich überschlagen und Kopf stehen

sind Fertigkeiten, die gemeinsam erlernt und geübt werden. Wie von selbst erhalten die Kinder ein neues Körpergefühl.



## • Aerobic / Groupfitness

Mit *Aerobic* wird der Kreislauf richtig in Schwung gebracht, die Koordination verbessert und die Muskeln gekräftigt. *Step-Aerobic* ist ein Programm, bei dem mit speziellen Schrittkombinationen auf einer höhenverstellbaren Plattform (Step) auf- und wieder abgestiegen wird. Beim *Workout* wird durch gezielte Übungen die Muskulatur gekräftigt, das Gewebe gestrafft und Dysbalancen behoben bzw. vorgebeugt. Jede Stunde klingt mit Stretching und Entspannung aus.

## • Funktionsgymnastik

Schwerpunkt unserer Frauengruppe 40-plus ist Erhalt und Verbesserung unserer Alltagsbeweglichkeit und Fitness. Ebenso berücksichtigt unser Programm Übungen zur Vorbeugung von altersbedingten Beschwerden wie z. B. Osteoporose. Mit Funktionsgymnastik verbessern wir die Beweglichkeit, Elastizität, Kraft und Ausdauer von unseren Gelenken, Sehnen und Muskeln, von Kopf bis Fuß. Wir üben mit, aber auch ohne Kleingeräte in fröhlicher, lockerer Runde.

## • Seniorenturnen

Wir sind eine gemischte Senioren-Gymnastikgruppe ab ca. 60 Jahren. Unser Ziel ist es, unsere Alltagsbeweglichkeit zu erhalten und zu verbessern.

### • Unsere Übungsziele:

Verbesserung/Erhalt von Kondition, Kraft, Beweglichkeit/Gelenkigkeit, Gleichgewicht, Koordination

### • Was wir machen:

Konditionstraining, leichtes Krafttraining, Balance-Übungen, Dehn- und Lockerungsgymnastik

## Die Turnabteilung stellt sich vor ...



## Unsere Trainingszeiten:

### Montag

09<sup>00</sup> – 10<sup>00</sup> Uhr Kleinkinderturnen  
10<sup>00</sup> – 11<sup>00</sup> Uhr Eltern-Kind-Turnen

### Dienstag

14<sup>30</sup> – 15<sup>45</sup> Uhr Kreatives Bewegungsspiel  
3 – 5 jährige  
16<sup>00</sup> – 17<sup>30</sup> Uhr Kreatives Bewegungsspiel  
6 – 9jährige  
19<sup>00</sup> – 20<sup>00</sup> Uhr Aerobic / Groupfitness

### Mittwoch

15<sup>30</sup> – 17<sup>00</sup> Uhr Kinderturnen  
6 – 11 Jahre  
17<sup>00</sup> – 18<sup>30</sup> Uhr Gerätturnen  
ab 7 Jahre

### Donnerstag

09<sup>30</sup> – 10<sup>30</sup> Uhr Seniorenturnen  
16<sup>30</sup> – 17<sup>45</sup> Uhr Funktionsgymnastik  
19<sup>00</sup> – 20<sup>00</sup> Uhr Aerobic

V.i.S.d.P.: **TuS Hilgert e.V.**  
Geschäftsstelle  
Bergstr. 1  
56206 Hilgert  
Tel: 02624 - 3351



## Vorwort

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

der TuS Hilgert ist der Sportverein vor Ort mit ca. 750 Mitgliedern. In 13 Abteilungen wird für Jedermann und –frau etwas geboten, um sich in der Freizeit sportlich zu betätigen.

Die Turnabteilung ist eine sehr mitgliederstarke und rege Abteilung. Hier wird für jung und alt, groß und klein jede Menge Sport, Spiel und Spaß geboten. Einen kleinen Einblick in unsere Stunden wollen wir Ihnen mit diesem Flyer geben. Vielleicht ist auch etwas für Sie dabei, was Sie gern einmal ausprobieren und mitmachen möchten.

Beachten Sie bitte auch die Kursangebote, die wir im Kannenbäckerland-Kurier veröffentlichen. So startet nach den Sommerferien mittwochabends ein Wirbelsäulenkurs zur Kräftigung und Mobilisation unseres Stützapparates – der Wirbelsäule.

Die Übungsleiter/-innen würden sich freuen, wenn wir Ihr Interesse geweckt und wenn wir Sie und/oder Ihre Kinder in einer der nächsten Stunden begrüßen könnten.

Einen Überblick aller sportlichen Angebote finden Sie auf unserer Homepage:

[www.tushilgert.de](http://www.tushilgert.de)



## • Eltern-Kind-Turnen

Dieses Angebot ist für Kinder geeignet, die sicher stehen und gehen können, also ab ca. 18 Monaten. Zusammen mit der Übungsleiterin wird den Kindern und ihren Eltern eine Menge Spaß an der gemeinsamen Bewegung geboten. Neben der Bewegung lernen die Kinder ihre eigenen Grenzen kennen und ebenso ihre Hemmungen zu überwinden. Die Eltern lernen ihre Kinder oft dann auch von einer Seite kennen, die ihnen vorher noch nicht so bewusst war. Soziale Kontakte entstehen zwischen den Kindern genauso wie zwischen den Erwachsenen. Für die Mütter gibt es in dieser Stunde die Möglichkeit sich auch mal wieder sportlich zu betätigen.

## • Kreatives Bewegungsspiel

Das Kreative Bewegungsspiel formt die Persönlichkeit der Kinder, weil sie sich in der Gruppe mit anderen auseinandersetzen und Kompromisse eingehen müssen, sowie auch gesellschaftliche Normen beachten lernen. Grundinhalte unseres Programms ist die Schulung und Förderung der Kinder im sozialen wie auch kognitiven Bereich. Spielregeln lernen, behalten und umsetzen wie auch Sprachförderung sind ebenso wichtige Elemente in unserem Programm wie Elemente aus dem motorischen Bereich.

• *Unser Ziel:*

Grundtätigkeiten anwenden, Bewegungserfahrung sammeln, Bewegungssicherheit gewinnen, koordinative Fähigkeiten einsetzen und konditionelle Fähigkeiten fördern.

