

SpVgg Hacklberg Turnen Turnstunden-Programm 2011

Montag: 19.00 - 20.00 Uhr *Ausdauertraining* (Frauen/Männer)

Übungsleiterin: Uschi Paßberger

Aufwärmen „Warm up“ Body Style Kräftigung mit Tubes und Hanteln.
Übungen mit Overball. Zirkel, konditionelles Training mit dem Medizinball.
Übungen für einen starken Rücken. Entspannungsübungen.

Montag: 20.00 - 21.30 Uhr *Volleyball* für Frauen und Männer

Volleyball wird auf Freizeit- und Hobbysportbasis betrieben nach dem Motto
„Volleyball für alle“

Dienstag: 16.00 - 17.00 Uhr *Mädchenturnen ab 5 Jahre*

Übungsleiterin: Elvira Viemann

In dieser Stunde werden Grundelemente des Boden- und Geräteturnens erarbeitet.
Erlernen von kleinen Tänzen, Ballspielen und Rope-Skipping

Dienstag: 17.00 - 18.30 Uhr *Geräteturnen für Mädchen ab 8 Jahre*

Übungsleiterin: Elvira Viemann

Vertiefung und Festigung des Boden- und Geräteturnens. Ziel ist es, auf der
Grundlage moderner Trainings- und Bewegungslehre an und mit Geräten
Bewegungs- und Körpererfahrungen zu sammeln

Dienstag: 18.30 - 19.30 Uhr *Pilates*

Übungsleiterin: Uschi Paßberger

Gezielte Kräftigung für Rücken und Tiefenmuskulatur, gezielte Stärkung der
Bauchmuskulatur. Denn: kein gesunder Rücken ohne starke Bauchmuskeln,
Verbesserung der Koordination - Geeignet für Junge und Ältere

Dienstag: 19.30 - 21.00 Uhr *Fitnessgymnastik, Aerobic Power*

Übungsleiterin: Uschi Paßberger

Power aus der Mitte (Powerhouse). Ganzkörpertraining: Die Muskeln werden auf
sanfte Art gekräftigt und gedehnt - Gelenke mobilisiert - Muskeln kennenlernen, von
deren Existenz man vorher nichts wusste. Rückengymnastik, Stretching

Mittwoch: 8.30 - 9.30 Uhr *Nordic Walking* (Sagasser/Viemann)

Sportplatz Aumühlstadion

Mit Nordic Walking kann man Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination
gleichermaßen trainieren.

Technisch richtig ausgeführt befinden sich über 600 Muskeln in ständiger Bewegung,
was einem Anteil von 90% aller Muskeln entspricht.

Mittwoch: 16.00 - 16.45 Uhr *Eltern-Kind-Turnen (1- 4 Jahre)*

Trainer: Barbara Kronpaß, Martin Ziegler

Kinder haben von sich aus einen ausgeprägten Bewegungsdrang. Im Mittelpunkt des
Eltern-Kind-Turnens stehen deshalb keine Sportarten, sondern Bewegungsabläufe

wie Klettern, Schaukeln, Schwingen, Rutschen oder Rennen. Spielen mit Bällen in allen Größen schult die Grobmotorik und Reaktionsfähigkeit. Die Bezugspersonen bleiben während der Turnstunde dabei. Sie machen alle Übungen mit und helfen beim Auf- und Abbau der Spiellandschaften.

Mittwoch: 16.45 - 17.30 Uhr Kleinkinderturnen (3-5 Jahre)

Trainerin: Ilona Bauer

Kinderturnen ist die motorische Grundlagenausbildung für Kinder! Wie keine andere Sportart fördert es vielseitig und umfassend alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten und –fähigkeiten.