

Turnen ist beliebt bei Alt und Jung

Auch in diesem Jahr gab es in der Turnabteilung die verschiedensten Angebote für Mitglieder: von Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen über Gerättturnen, Aerobic und Gymnastik für Frauen bis zum Männerturnen. Motivierte Übungsleiter/innen sorgen dafür, dass die Teilnehmer Spaß haben und etwas für ihre Gesundheit tun.

Wir freuen uns, dass wir durch den Einstieg von Jeannette Kaiser die Kinderturngruppe von 6-10 Jahren wieder anbieten können. Das Eltern-Kind-Turnen wurde von Petra Rothkegel übernommen. Wir danken Nadine Frein für ihr bisheriges Engagement.

Nach wie vor treffen sich auch donnerstags die Turnfrauen mit Liane Claesgens zum wöchentlichen üben.

Auch 2010 stießen die angebotenen Kurse auf regen Zuspruch. Dort haben auch Nicht-Mitglieder des TuWi die Möglichkeit, an Sportangeboten teilzunehmen. So wurden Kurse wie „Starker Rücken“, „Aerobic und Step-Aerobic“ sowie „Bodyfitness“ in Adenau und Honerath angeboten

Ein gesundes und sportliches Jahr 2011 wünschen die Turner allen TuWi-Mitgliedern

Für die Turnabteilung
Silke Bülte

Radeltour der Turnerinnen

Am 2. Aug. 2010 trafen sich zwanzig Damen unter Leitung von den Übungsleiterinnen Angelika Stratmann und Heidi Stappen zu einer dreitägigen Radtour an die Mosel.

Dieter Trierscheid von Hoffmann Reisen lud uns und die Räder ein und brachte uns zum Rastplatz Mehren. Ab dort radelten wir los bis Eckfeld, wo wir eine kleine Stärkung zu uns nahmen. Weiter ging es zur Mittagsrast nach Wittlich; ein Regenschauer hielt uns kurz auf, konnte aber die gute Stimmung nicht verderben. Anschließend führte uns die Fahrt durch das schöne Liesertal bis zum romantischen

Hotel und Weingut Klostermühle in Maring Noviant. Hier trafen wir dann auch Bernd Stratmann, der dankenswerterweise unser Gepäck transportiert hatte. Wir bezogen die liebevoll eingerichteten Zimmer und trafen uns später zu einem kleinen Dämmerchoppen im Garten des Hotels. Das anschließende Abendessen war köstlich und wir saßen nett zusammen und hatten viel Spaß.

Nach einem reichhaltigen Frühstück am nächsten Morgen radelten wir bei gutem Wetter an der Mosel entlang bis Trittenheim. Alle waren sehr vergnügt und ich hörte einen Bootsmann fragen: „Wo kommen bloß die vielen lustigen Damen her?“ Nach einem leckeren Mittagessen ging es wieder zurück in unser Hotel, wo einige Damen noch eine kleine Weinprobe machten.

Beim Abendessen wurden noch einmal die Erlebnisse des Tages kommentiert: Ein Auffahrunfall und einige abgesprungene Ketten - alles glimpflich verlaufen - sorgten für viel Gelächter. Die Wirtin servierte uns noch einen kleinen Schlaftrunk und wir alle sanken müde ins Bett.

Am nächsten Morgen holte Bernd Stratmann das Gepäck wieder ab, und wir radelten nach dem Frühstück nach Bullay, wo wir von Dieter Trierscheid abgeholt wurden.

Nach 158 Radelkilometern kamen wir wohlbehalten in Adenau an.

Für die Vorbereitung und Durchführung dieser gelungenen Radtour geht ein herzliches Dankeschön an Angelika und Heidi.

Sigrid Seulen

Eltern-Kind-Turnen

Dienstags nachmittags findet das Eltern-Kind-Turnen in der Sporthalle der Realschule Plus statt. Ich habe Ende Oktober kurzfristig die Gruppe von Nadine Frein übernommen, die eine Vertretung suchte.

Derzeit sind etwa 25 Kinder bei uns angemeldet. Da man sich in diesem Alter öfter mal eine Erkältung aus dem Kindergarten mit nach Hause holt, sind wir nie ganz vollständig. Dennoch sind wir eine schöne Gemeinschaft, denn bei uns gibt es keinen Leistungsdruck. Wer lieber zuschauen möchte, darf das gerne tun. Die meisten halten es nur nicht lange aus und machen schnell freiwillig mit.



Wir starten daher um 16.45 Uhr, legen Matten aus, stellen Bänke zum Balancieren auf, verteilen Dutzende von Bällen, damit die kleinen Sportler sich schon mal warm machen können. Sind dann alle da, machen wir etwas gemeinsam: Manchmal fliegen wir mit Knall, Knall, Knall als Astronauten in das All, manchmal kommen wir mit dem Hund Bingo, der so blau wie´s Meer, so grün wie Gras oder so gelb wie Stroh ist ordentlich aus der Puste, manchmal imitieren wir Tiere oder experimentieren mit Luftballons.

In jeder Turnstunde bauen wir eine Bewegungsbaustelle auf, die auch mal während des Spiels verändert und erschwert wird. Hier üben sich die Kinder darin, ihr Gleichgewicht zu halten, die Angst vor der Höhe zu verlieren, Hindernisse zu bewältigen oder sie toben ganz einfach. Als Rettungsanker stehen immer Mama oder Papa bereit.

Gegen Ende sitzen die Kinder im Kreis und lassen sich von ihren Eltern in spielerischer Form massieren. Hier kennen wir lustige Geschichten wie zum Beispiel Pizza backen oder Päckchen packen oder wir gruseln uns schaurig-schön mit Hunderttausend Messerstichen und Drakula. Ihr versteht beim Lesen nur Bahnhof? Tja, für unsere Turnstunde braucht man halt weniger Kraft und Kondition, sondern eine ganze Menge Fantasie.

Petra Rothkegel

Kinderturnen (4- 6 Jahre)

Dienstags von 17.⁰⁰ – 18.⁰⁰ Uhr turnen in der Halle der Realschule Plus 15 – 20 Kinder im Alter von 4- 6 Jahren. In dieser Gruppe schulen die Kinder, welche dem Mutter- Kind-Turnen entwachsen sind, spielerisch ihre motorischen Grundfähigkeiten wie Hüpfen, Springen, Laufen, Balancieren, Werfen, Fangen, Hängen und Klettern. Weiterhin findet Rhythmuschulung, Einübung turnerischer und gymnastischer Grundelemente sowie verschiedene Spielformen statt.



Ganz wichtig ist es natürlich, das soziale Verhalten weiter zu entwickeln, in dieser angeleiteten Turnstunde wird ohne Elternteil ein Schritt in die Selbstständigkeit gewagt. Mit viel Motivation und Spaß gilt es dort mitzumachen, allerdings in geordnetem Rahmen (hinten anstellen, warten, bis man dran ist) und im Austausch mit den anderen Turnkindern (freundlicher Umgangston).

Jeannette Grauer

Kinderturnen (6-10 Jahre)

Seit November 2010 gibt es sie wieder, die gemischte Kinderturngruppe der 6 bis 10Jährigen. Mit Spaß erwerben und festigen die Kinder auf spielerische Art und Weise motorische Grundfertigkeiten. Ein vielseitiges und breitgefächertes Angebot soll das Interesse an turnerischen Bewegungen wecken. Auch das Verhalten in einer Gruppe und die Bereitschaft anderen zu helfen und sich selbst helfen zu lassen, sind wichtige Kriterien.

Wie sieht eine Stunde aus?

Mit z.B. Lauf-, Fang- und Ballspielen kommen wir zu Stundenbeginn in Bewegung und toben uns so richtig aus! Fast jede Woche kommen Kleingeräte zum Einsatz: da wird dann erst einmal ausprobiert! Mit Partner oder in der Gruppe stehen abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben und auch Gymnastik auf dem Programm. Danach geht es dann endlich an die „großen“ Geräte. Sogar „richtige“ Übungen, wie die Rolle rückwärts und den Streck sprung vom Kasten haben wir schon gelernt! Und ein kurzes Spiel am Ende der Stunde ist immer ein beliebter Abschluss.

Wenn auch noch die Vermittlung von Freude an Bewegung im Vordergrund steht, so haben wir uns doch für 2011 „hohe“ Ziele gesetzt! Wir wollen die Vielseitigkeit des Turnens mit seinen klassischen Geräten (Boden, Balken, Barren, Reck, Ringe, Sprung) erkunden.

Wir treffen uns immer mittwochs von 16-17.00 Uhr in der Turnhalle der Realschule Plus zum Spiel – Spaß – Geräteturnen. Zurzeit können wir noch Verstärkung gebrauchen. Wenn ihr also Lust und Interesse habt, dann seid ihr herzlich willkommen, einfach mal bei uns vorbeizuschauen.

Also, vielleicht ja bis bald,
Charlotte, Dana, Franziska, Johanna, Leo, Marco, Sebastian, Talea, Tim und Timo.

Jeannette Kaiser