

## Turnen - Gruppen im Vorschulalter

Schnuppern in der 2. und 3. Schulwoche möglich, Anmeldung in der 4. Schulwoche

---

### EL-KI-Turnen

Hier turnen Kleinkinder vom Laufalter bis zum vollendeten 3. Lebensjahr. Ab 4 Jahren sind sie bei den Bambinis. Diese Stunde beginnt mit Spielen, dann bauen wir gemeinsam eine Gerätelandschaft auf und turnen nach Herzenslust. Zum Abschluss gibt es noch ein beruhigendes Spiel oder Lied. Pro Kind muss ein Erwachsener anwesend sein.

### Bambinis

Kinder zwischen 4 und 6 Jahren erobern bei uns zum ersten Mal ohne Eltern die Turnhalle. Hier gibt es vielfältige und abwechslungsreiche Angebote wie Geräteparcours und Gemeinschaftsspiele, aber auch erste turnerische Grundkenntnisse werden den Kindern in unserer Turnstunde spielerisch näher gebracht. Häufig werden auch Musik, Reime, Lieder und Kleingeräte wie Bälle, Reifen, Seile oder das Schwungtuch eingesetzt, sodass das Turnen fantasievoll, abwechslungsreich und vor allem mit Spaß und Freude für die Kinder stattfindet.

## Turnen - Gruppen im Schulalter

Schnuppern in der 2. und 3. Schulwoche möglich, Anmeldung in der 4. Schulwoche

---

### Kinderturnen - Freude an der Bewegung

Mädchen und Knaben 1. – 4. Klasse Volksschule

Kinder, die sich gerne unter Anleitung und mit andern Kindern bewegen, treffen sich ein Mal wöchentlich. Ein vielfältiges Programm mit Elementen aus dem Turnen und der Leichtathletik sowie diversen Spielen wird geboten. Der Spaß und die Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund. Es werden **keine Wettkämpfe** besucht. Kleinere Aufführungen bei der Vereinsmeisterschaft und beim Nikolo-Turnen sind geplant.

### Geräteturnen - Basisgruppe

Mädchen und Knaben ab der 1. Klasse Volksschule

Diese Gruppe ist für alle Kinder geeignet, die Spaß am Geräteturnen haben, ganz ohne Leistungsdruck. Das Training startet mit einem abwechslungsreichen Aufwärmprogramm, bei dem Ausdauer, Koordination, Kraft, Balance und Beweglichkeit gefördert und gesteigert werden. Danach wird an den Geräten geturnt. Im Vergleich zur Leistungsgruppe wird nur einmal wöchentlich trainiert, und **die Wettkampfteilnahme ist freiwillig**.

### Geräteturnen Turn 10 Leistungsgruppe

Mädchen und Knaben, ab 8 Jahren (in Ausnahmen ab 6 Jahren)

Schüler und Jugendliche, die diese Form des Turnens wählen, müssen leistungswillig, motiviert und bereit sein, **zwei Mal pro Woche** für zwei Stunden am Training und an diversen Wettkämpfen teilzunehmen (Landesjugendturnfest, Bezirksmeisterschaft, Mannschaftsmeisterschaft, ev. Bundesmeisterschaft). Auch ein gewisses Talent muss vorhanden sein, welches wir bei interessierten Neueinsteigern in den ersten Trainings überprüfen werden. Das Trainerteam wird dann entscheiden, ob das Kind in dieser Gruppe aufgenommen werden kann oder ob es für das Kind besser ist, ein anderes Trainingsangebot der TS Bludenz in Anspruch zu nehmen.

## **Turnen: Erwachsenen-Gruppen**

---

### **Bewegung und Spaß mit Musik**

Frauen und Männer

Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung. Durch Kräftigung, Mobilisation und Dehnungsübungen wird das gesamtheitliche Wohlbefinden gesteigert und wir schaffen einen Ausgleich zum Alltag. Die Kraft, die Ausdauer, die Beweglichkeit und das Koordinationsvermögen werden erhalten bzw. verbessert. Auf dem Programm stehen Gymnastikübungen mit Musik und mit Geräten wie Theraband, Bällen, Reifen, Gewichten, Matten etc. Die gute Stimmung in der Gruppe fördert eine regelmäßige Teilnahme.

### **Mittwochgruppe HEDA 18+**

Frauen und Männer ab 18 Jahren

Mit Gymnastik, Geräteturnen und Spielen sollen Beweglichkeit, Kraft, Körperspannung und Ausdauer erhalten und verbessert werden. Für ehemalige Turner/innen ist das eine Möglichkeit wieder regelmäßig zu trainieren, aber auch interessierte Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

### **Rhythmische Gymnastik**

Die Gruppe für Körper, Geist und Seele.

Körper: Steigerung der Kondition

Geist: Verbesserung der Koordination durch verschiedene Schrittfolgen

Seele: abschalten, durchhalten, loslassen

### **Männerriege**

Geboten wird ein allgemeines Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining unter der Leitung erfahrener, altgedienter Trainer. Es findet kein Geräteturnen statt. Wir arbeiten jedoch mit Kleingeräten wie Fausthanteln und Therabändern. Anschließend wird meist Volleyball gespielt. Das Training ist für alle Altersstufen geeignet.