

Turnen - Gruppen im Vorschulalter

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

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.

Leichtathletik

Aufbaugruppe Leichtathletik:

Altersgruppe 6 bis 11 Jahre

Laufen – Springen – Werfen, Freude an vielseitiger Bewegung. Im Winter trainieren wir im Turnsaal, im Frühjahr, Sommer und Herbst im Stadion.

Leistungsgruppe Leichtathletik:

Altersgruppe ab 12 Jahre

In dieser Gruppe findet jeder Athlet im Laufe des Trainings „seine Disziplinen“. Die Leichtathletik ist eine vielseitige Sportart, die diverse Möglichkeiten bietet. Sprint, Lauf, Weit- und Hochsprung, Wurfdisziplinen (Schlagball, Vortex, Kugel, Diskus, Speer) können begeistern und bilden die Grundlage für erfolgreiche Starts bei Wettkämpfen.

Kraftgymnastik

Wir beginnen mit einer ausführlichen Aufwärmgymnastik. Beim Krafttraining werden alle Muskelgruppen beansprucht, die Sprunggelenke werden ebenfalls gekräftigt. Zum Schluss dehnen wir noch unsere Muskulatur. *Die Kraftgymnastik ist ein exklusives Angebot für die Leistungsgruppe der Leichtathletik und die Leistungsträger des Geräteturnens.*