

## Bericht aus der Abteilung Turnen & Fitness

In der Turnabteilung haben wir zur Zeit 625 Mitglieder, die sich wie folgt zusammensetzen:

### Unsere Sportgruppen

#### Eltern-Kind-Turnen

Das Eltern-Kind-Turnen findet in der Turnhalle zu folgenden Zeiten statt:

Montags 16.00 – 17.00 Uhr

In der Montagsgruppe sammeln 20 Kinder bis 2 Jahre in Begleitung ihre ersten Erfahrungen.

Mittwoch 16-17 Uhr



Auf der Teilnehmerliste stehen 33 Kinder und Eltern.

Auf Grund von Krankheit etc. kommt es gut hin, dass regelmäßig 25 Kinder plus Elternteil in der Halle sind.

Dazu kommen immer ein paar Geschwisterkinder, die sich mit in der Halle aufhalten.

Das Geschlechterverhältnis ist fast ausgeglichen: 15 Jungen und 18 Mädchen.

Die jüngste Teilnehmerin ist gerade 2 geworden, der älteste wird in den Osterferien 4 und gibt dann seinen Platz frei.

Es gibt eine Warteliste, auf der aktuell 4 Kinder stehen.

#### Kinderturnen

Das Kinderturnen findet in der Turnhalle zu folgenden Zeiten statt:

Montags 15.00 – 16.00 Uhr

Donnerstags 15.00 – 16.00 Uhr und 16.00 – 17.00 Uhr

In der Montagsgruppe turnen 20 Kinder ab 6 Jahre, hier sammeln die Kinder Erfahrungen im Breitensport.

In den Donnerstags -Gruppen turnen insgesamt 50 Kinder im Alter von 4 Jahren bis 5 Jahren, die ohne Eltern in einer Bewegungslandschaft turnen.



### **Gerätturnen**

Das Gerätturnen findet in der Turnhalle zu folgenden Zeiten statt:

Montags 16.00 – 17.00 Uhr und 17.00 – 18.00 Uhr

Mittwochs 16.00 – 17.00 Uhr und 17.00 – 18.00 Uhr

In diesen 4 Gruppen turnen im Moment insgesamt 56 Kindern (Jungen und Mädchen) im Alter von 5 – 15 Jahren.

Die Nachfrage ist weiterhin groß und es stehen weitere 25 Kinder auf einer Warteliste.

Am 26.05.2019 werden wir mit ca. 30 Kindern am Kreiskinderturnfest in Waggum teilnehmen.

### **REHA-Sport für Kinder**

findet in der Turnhalle zu folgenden Zeiten statt:

Montags 14.00 – 15.00 Uhr

Donnerstags 14.00 – 15.00 Uhr

In diesen 2 Gruppen turnen im Moment insgesamt 8 Kindern (Jungen und Mädchen) im Alter von 5 – 10 Jahren auf ärztliche Verordnung.

Hier werden in den Bereichen Koordination, Ausdauer, Haltung, Wahrnehmung und Entspannung die Kinder gefördert.

Ab April 2019 werden beide Gruppen zusammengelegt, dann findet REHA-SPORT immer donnerstags von 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr statt.

### **Bewegungstänze**

findet in der Turnhalle zu folgenden Zeiten statt:

Montags 17.00 – 18.00 Uhr

Hier Tanzen die kleinen im Alter von 3 Jahren bis 5 Jahren

### **HipHop**

Leider hat Nadia aus schulischen Gründen im August 2018 aufgehört. Wir suchen immer noch eine neue Trainerin oder einen Trainer. Melde dich einfach falls du selber gern HipHop tanzt.

### **Sportfest für Kinder mit und ohne Handicap**

Am 10.11.2018 fand in der Turnhalle ein Sportfest für Kinder mit und ohne Handicap statt. Dieses Angebot war für Kinder im Alter von 6 Jahren bis 15 Jahren. Die Sporthalle war in der Zeit von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr geöffnet. So konnten jeder kommen, wie er Zeit hatte. Es waren in der Turnhalle verschiedene Stationen aufgebaut, die die Kinder absolvierten. Wir hatten an diesem Tag 30 Kinder in der Turnhalle, davon waren 1 mit Handicap.

Am 11.11.2018 fand in der Turnhalle ein Sportfest für Kinder mit und ohne Handicap statt. Dieses Angebot war für Kinder bis 7 Jahre. Die Sporthalle war in der Zeit von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr geöffnet. So konnten jeder kommen, wie er Zeit hatte. Es waren in der Turnhalle verschiedene Stationen aufgebaut, die die Kinder in Begleitung der Eltern meisterten. Wir hatten an diesem Tag 80 Kinder in der Turnhalle, davon waren 4 mit Handicap.

Auch in diesem Jahr wollen wir am 09.11.2018 und am 10.11.2018 ein Sportfest für Kinder mit und ohne Handicap anbieten.

### **Frauenfitness**

Die Gruppe findet jeden Dienstag von 19.00 – 20.00 Uhr in der Turnhalle statt. Zurzeit besteht die reine Frauengruppe im Alter von 16 Jahren bis Ende Fünfzig aus 30 Teilnehmerinnen. Wir trainieren die verschiedenen Muskelgruppen, das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und die Ausdauer auf unterschiedliche Art und Weise. Hierbei kommen auch verschiedene Kleingeräte wie Theraband, Hanteln, Bälle, Pezzibälle, etc. zum Einsatz.

### **Drums Alive**

Gruppe Sonntag, 19:00 – 20:00 Uhr

Die Gruppe besteht zur Zeit aus 16 Teilnehmerinnen im Alter von 30-63 Jahren. Da die Gruppe jetzt seit mehr als vier Jahren trainiert, arbeiten die TN inzwischen auf einem koordinativ hohen Niveau und können auch sehr komplexe Bewegungsabläufe bei hohem Tempo absolvieren. Die Bewegungsintensität ist sehr differenziert und reicht von moderat bis hochintensiv mit vielen Sprüngen. Hier zeigt sich, dass Drums Alive sehr gut für eine Differenzierung innerhalb der Gruppe geeignet ist.

Die Gruppe ist inzwischen auch sozial gut zusammengewachsen und trifft sich auch mal privat zum Frühstück oder zu einem Besuch auf dem Weihnachtsmarkt. Es sind nie alle TN anwesend, aber sie kommen insgesamt recht regelmäßig zum Training.

## **Hallenballsport**

### **Neues aus der Badmintonabteilung**

Wir sind nun nach vier Jahren Schnuppermitgliedschaft vollwertiges Mitglied im Niedersächsischen Badminton Verband. Training ist weiterhin Mittwochs für Jugendliche von 19 bis 20.00 Uhr und für Erwachsene von 20 bis 22 Uhr. Seit einiger Zeit teilen wir uns die Halle mit unserer Tischtennisabteilung. Das klappt gut - ab und zu machen wir auch Spielertausch, wenn jemand Lust hat die andere Sportart zu probieren. In diesem Jahr haben wir bereits bei uns zwei Freundschaftsspiele organisiert und als Hobbyspieler gar nicht so schlecht abgeschnitten. Außerdem werden wir vermehrt an Einladungsturnieren teilnehmen.

Ich werde beim Badmintonverband zwei Trainerassistentz-Lehrgänge (Trasse 1+2) besuchen.

Für die Badmintonabteilung: Faical El Masri

## **Volleyball**

### **Kleine Ballspiele** (Donnerstag von 16 -17 Uhr)

An den Ballspielen nehmen 12 Jungen im Alter von 6-8 Jahren teil. Nach den Osterferien gibt es wieder freie Plätze, weil Kinder die Gruppe verlassen haben. Wir sind im kleinen Teil der Halle. Ziel ist hier die einfache Koordination mit unterschiedlichen Bällen zu üben (Prellen, Werfen, Fangen). Die Kinder können im Laufe des 3. Schuljahres, wenn sie möchten, in den Anfängerbereich Volleyball wechseln. Die Ballspiele wurden bis Februar 2019 auch von Heike Graffstedt betreut.

### **Volleyball Anfänger** (Donnerstag von 17 -19 Uhr)

Bei den Anfängern haben wir Kinder im Alter von 8 – 12 Jahren die im Jugendbereich U12 bis U14

spielen. Gespielt wurde in der Jugendrunde in Turnierform, sodass wir immer kurzfristig entscheiden konnten mit welcher Mannschaft wir antreten. Es gibt hier keine Tabellen. Wir hatten im Oktober 2018 auch ein U12 Turnier ausgerichtet, das von den Eltern und Bekannten zahlreich besucht wurde. Mit unserer U12 männlich haben wir an der Bezirksmeisterschaft teilgenommen wo sie den 2. Platz belegte. Im Februar ging es dann nach Baden zur Landesmeisterschaft U12. Dort hat es leider nur zu dem 9. Platz gereicht. Die Kinder haben viel dazu gelernt. Eine U12 weiblich Mannschaft hatten wir leider nicht zusammen bekommen. In der nächsten Saison werden wir voraussichtlich mit einer U12 U13 U14 Mannschaft in der Jugendrunde teilnehmen. Ob wir wieder an den Meisterschaften teilnehmen ist noch nicht sicher, weil dort nach männlich – weiblich getrennt wird. Heike Graffstedt hat im Februar 2019 ihre Trainertätigkeit beendet. Seit März 2019 hat Holger Bich das Training mit mir zusammen übernommen.

### **Volleyball U20**

In der Jugendrunde U20 nehmen Mädchen vom Jahrgang 2000 – 2007 teil. Es gibt am Anfang der Saison immer ein Einstufungsturnier. Dort wurden die Mannschaften in 3 Gruppen zu je 5 Mannschaften eingeteilt. Die Mädchen hatten sich für die mittlere Gruppe qualifiziert. Sie haben in der letzten Saison nur die Hinrunde gespielt. Es hatten im Dezember einige Spielerinnen aufgehört sodass wir die Mannschaft zurückziehen mussten. Die Gruppe konnte nicht mit U14 Spielerinnen ergänzt werden. Das Training der Gruppe lief noch bis Ende Februar 2019 weiter, aber die Beteiligung ging sehr zurück.

Heike Graffstedt hat auch hier mit dem Training aufgehört.

Ein Dankeschön geht an Heike, die 10 Jahre das Volleyball Training geleitet hat.

Berichte Anja Eger