

SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



gegründet 1932/50



Fußball

seit 1932



Tischtennis

seit 1968



Volleyball

seit 1979



Tennis

seit 1982



Turnen

seit 1990



Leichtathletik

seit 1990



Senioren

60⁺
seit 1997



Badminton

seit 2017

Kursname: Turnen am Montag 2

Zielgruppe: Mädchen und Jungen ab 8 Jahren, die Spaß an der Bewegung haben (oder ihn auch erst entdecken wollen). Die meisten Kinder sind zwischen 9 und 12 Jahre alt.

Voraussetzung: Keine. Nur die Bereitschaft, sich in eine Gruppe zu integrieren. Es spielt keine Rolle, wie „gut“ jemand ist. Jeder kann mit seinen momentanen Fähigkeiten einsteigen - und sich weiterentwickeln. Dadurch dass ich nicht auf Wettkämpfe hinarbeite, entfällt jeglicher Leistungsdruck – was aber nicht heißt, dass die Kinder deshalb nichts lernen und nicht gefordert werden...

Trainingsinhalte: Der Aufbau ist im Prinzip wie in der ersten Stunde – Spiel, Gymnastik, Geräte - aber für die Großen gibt es auch mal ein Zirkeltraining, die Ansprüche an sie steigen (je nach den Voraussetzungen, die sie mitbringen), die Kinder sollten gezielter zusammenarbeiten, sie erhalten Gemeinschaftsaufgaben, sie müssen sich in verschiedenste Situationen hinein versetzen und versuchen, diese Herausforderungen zu meistern.

Trainingsziel: Auch hier ist Ganzkörpertraining angesagt, Verbesserung der Koordination, Förderung der Konzentration, der Zusammenarbeit, des Rhythmusgefühls, des Selbstvertrauens, der Phantasie. Stressabbau passiert ganz nebenbei, wir haben einfach viel Spaß an der Bewegung, die Kinder sollen sich mit und in ihrem Körper wohlfühlen.

Trainingszeit: Montag von 17:00 bis 18:00 während der Schulzeiten

Treffpunkt: Hirtenbachhalle in Heroldsbach

Übungsleiter: Stefanie Heine-Müller, Tel. 0177/8596835