

Jahresbericht Turnen und Leichtathletik 2010

Unsere Turner sind immer bemüht ansprechende Kurse zu bieten. Auch in diesem Jahr konnten wir wieder viele Übungsstunden anbieten.

Eltern-Kind-Turnen: Erika Praxenthaler

Seit vielen Jahren ist das Eltern-Kind-Turnen sehr beliebt. Die 2 – 5 jährigen Kinder genießen es mit ihren Vätern und Müttern zu spielen, zu turnen oder nur einfach Spaß an der Bewegung zu haben. Jeden Montag von 17-18 Uhr trifft sich die Gruppe zu Spiel, Spaß und Sport in der neuen Turnhalle. Mit verschiedenen Geräten werden grob-und feinmotorische Bewegungsabläufe geübt und trainiert. Wer Lust hat sollte einfach vorbeikommen.

Kinderturnen: Nicole Spießl, Christine Süss und Lucas Krautenbacher

Nicole, Christine und Lukas haben eine große Gruppe an Kindern zu betreuen. Mit Nicole und Christine haben wir zwei hervorragende Übungsleiter für die Kinder gefunden. Lucas unterstützt die Beiden und hilft kräftig mit. Die Kinder turnen, haben Spass an der Bewegung und machen natürlich auch einige Spiele.



Kinder beim Turnen

Stepp-Aerobic

Step-Aerobic f. Fortgeschrittene: Uli Hiermeier, Kontakt: 0151/14804471

Step-Aerobic f. Anfänger: Silvia Stadler, Kontakt 08684/96 96 10

Step-Aerobic ist eine Sportart, in der vor allem die Kondition, die Koordination sowie die Konzentration beansprucht und gefördert wird. Es werden in jeder Stunde neue Step-Choreografien erarbeitet, welche langsam nach Anleitung aufgebaut werden. Am Ende der Stunde fetzt es dann meistens, wenn die Schritte fast blind auf das Step gebracht werden und wieder ein neues Muster entstanden ist. Der Spaß steht aber immer im Vordergrund. Die Bewegungen zu motivierender Musik zu "tanzen" macht diese Sportart aus, das Herz- Kreislaufsystem wird kontinuierlich in Schwung gebracht.

Einfach mal vorbeischaun und ausprobieren

Trainingszeiten: Fortgeschrittene: Montag 18 - 19 Uhr

Anfänger: Donnerstag 18.30 - 19.30 Uhr

Bauch- Beine- Po mit Andrea Steinmaßl

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Eine Kräftigungsstunde, in welcher vor allem die großen Muskelgruppen zum Zug kommen und beansprucht werden. Gerade nach den genüsslichen Tagen eine gute Sache, um wieder "in Form" zu kommen. Rückenstärkung, Kräftigung Gesäß, Oberschenkel und Bauch sind nur einige Beispiele

dieser Stunde. Nach einem 15-Minuten-Warm-up geht es dann an die sog. Problemzonen. Dadurch, dass immer wieder verschiedene Tubes (Bänder, Bälle, Hanteln usw.) zum Einsatz kommen, ist die Trainingseinheit sehr kurzweilig. Zum Abschluss einer Stunde kommt noch ein ausgiebiges Stretching. Die Stunde wird natürlich mit ausgewählter Musik passend zu den jeweiligen Übungen begleitet.

Gymnastik für Frauen: Wolfhilde Papst



Viele fleißige Helfer für die Brotzeit der Kinder bei der Safety Tour

Im Tätigkeitsbereich der Gymnastik für Frauen hat sich nicht viel geändert. Die überaus aktive Gruppe um Wolfhilde trifft sich jeden Montag von 19-20 Uhr zur Gymnastik. Im Wesentlichen werden Muskeln, Gelenke und der Geist trainiert, um die Beweglichkeit zu steigern und zu erhalten. Dazu werden auch Kleingeräte wie Ball, Flexiband, Stab, Reifen und Seile verwendet. Wichtig ist dabei, die Muskulatur im Rücken, den Beinen und Armen auf behutsame Art und Weise zu stärken. Natürlich gibt es nach getaner Arbeit immer wieder Anlässe, bei denen die Geselligkeit nicht zu kurz kommt. Leider fiel der geplante Ausflug im vergangenen Jahr buchstäblich ins Wasser. Dafür konnten wir uns bei der Kinder-Olympiade, die auf dem Sport-Gelände von der Gemeinde und dem TSV durchgeführt wurde, einbringen, indem wir für die große Kinderschar die Brotzeittüten hergerichtet haben, was in Rekordzeit und zur vollsten Zufriedenheit geschehen ist. An dieser Stelle sei auch noch gesagt – Neuzugänge sind jederzeit und gerne willkommen.

Leichtathletik Simon Schild

Neben der jährlichen Durchführung des Sportabzeichenwettbewerbes war 2010 der TSV Fridolfing wieder bei vier Sportfesten aktiv. Bei diesen Dreikampf-Sportfesten war leider wieder nur Simon Schild mit Tochter Regina Stallerder für den TSV dabei.



Schärding, Regina Stallerer beim Sieg im 5.2 km Nordic Walking

Es waren die üblichen Sportfeste des

40. Stoißer-Alm Bergturnfest des TSV Teisendorf

Regina Stallerer und Simon Schild jeweils den 1. Platz

50. und leider vermutlich letztes Sportfest des SV Brixen/Südtirol

126. Zistel-Bergturnfest des Salzburger Turnvereins

Regina und Simon jeweils 1. Platz im Dreikampf und Regina

Gewann auch den Amazonen-Fünfkampf und entführte damit den offiziellen Titel der Bergturnfestsiegerin nach Bayern

Sportfest der Generationen in Schärding/Österreich

Regina und Simon jeweils den 2. Platz und Regina Gesamtsiegerin bei den Frauen im 5.2 km Nordic Walking

Schön wäre, wenn 2011 der eine oder andere Teilnehmer noch dazu käme, vor allem auf der Stoißer Alm.

Beim **Sportabzeichen-Wettbewerb 2010** waren folgende Teilnehmer erfolgreich:

Das Deutsche Sportabzeichen und das Bayerische Sport-Leistungs-Abzeichen in Gold schafften wieder: Simon Schild, Franz Fellner (Untergeisenfelden), Silvia Stadler, Bernd Reidis und Regina Stallerer sowie das Schülersportabzeichen Andreas Schild zum 2. Mal.

Richard Pichlmaier schaffte das Deutsche Sportabzeichen und das Bayer. Sportleistungsabzeichen in Silber. Es ist zu hoffen und wäre schön, wenn 2011 wieder ein paar neue Sportabzeichen-Bewerber hinzukommen.

Seniorenturnen: Simon Schild

Um auch im Winterhalbjahr etwas für die Gesundheit und die körperliche Fitness zu tun, findet immer von Mitte Oktober bis Ende März die Senioren-Gymnastik statt, und zwar jeden Donnerstag von 17.00 bis 18.00 Uhr. Dabei wird hauptsächlich durch Gymnastik die Beweglichkeit trainiert und auch durch einige Kräftigungsübungen dem altersbedingten Knochen- und Muskelschwund etwas entgegengewirkt. Die Teilnehmerzahl ist mit ca. 15 bis 20 Frauen und Männern im Alter zwischen 55 bis 75 Jahren recht erfreulich. Für Neueinsteiger, vor allem von Männern, wäre aber durchaus noch Platz. Neu und schön im Jahr 2010 waren die gemeinsam durchgeführten Bergwanderungen zur Stoißer-Alm, zur Reiter-Alm bei Weißbach mit Pichler Alm und zum Hochfelln.