



Foto: © iStock.com/Srabin



Foto: © iStock.com/Rich Legg

## Kinder- und Jugendturnen

Turner lernen spielerisch mit ihrem Körper umzugehen. Springen, fliegen, drehen, überschlagen und schwingen, all das wird durch Turnbewegungen mit und ohne Geräte möglich. Turnen bedeutet, seinen Körper in den unterschiedlichsten Situationen zu steuern und zu beherrschen. Es bietet unzählige Gelegenheiten, die eigene Leistungsfähigkeit zu erleben. Gruppenarbeit, Vorführungen, Wettbewerbe und Wettkämpfe geben Gelegenheit, das Gelernte zu zeigen und sich zu vergleichen.

## Gerätturnen

Besonders talentierten Kindern und Jugendlichen bietet der Turnverein Bexbach die Möglichkeit, Gerätturnen als Leistungssport zu betreiben. Das Training wird von ausgebildeten Trainern der Lizenzstufe C geleitet, die selbst jahrelang für den Turnverein Bexbach erfolgreich Wettkämpfe bestritten haben.

## Turnen beim TV Bexbach:

Eltern-Kind-Turnen Mädchen und Jungen 1 - 3 Jahre	Mo	16:00 bis 17:15 Uhr
Minileichtathletik Mädchen und Jungen 6 - 9 Jahre	Mo	17:30 bis 18:30 Uhr
Eltern-Kind-Turnen Mädchen und Jungen 1 - 3 Jahre	Di	10:00 bis 11:15 Uhr
Kinderturnen Mädchen ab 1. Schuljahr	Mi	14:30 bis 15:30 Uhr
Kinderturnen Mädchen 2. und 3. Schuljahr	Mi	15:30 bis 16:30 Uhr
Kinderturnen Mädchen ab dem 4. Schuljahr	Mi	17:30 bis 18:30 Uhr
„Turntiger“ Mädchen und Jungen 3 - 6 Jahre	Do	15:15 bis 16:30 Uhr
Gerätturnen Mädchen	Fr	17:00 bis 18:30 Uhr

Um die Angebote des TV Bexbach nutzen zu können, muss man Mitglied des TV Bexbach sein. Mitglieder zahlen einen **Mitgliedsbeitrag**. Er beträgt für

Minderjährige	Erwachsene	
<b>5,00 €</b>	<b>6,00 €</b>	im Monat
<b>60,00 €</b>	<b>72,00 €</b>	im Jahr

und wird in aller Regel monatlich und unabhängig der Anzahl genutzter Angebote erhoben.

Um die Angebote Eltern-Kind-Turnen, Miniturnen, Kinder- und Jugendturnen und Gerätturnen nutzen zu können, wird ein **Sonderbeitrag von 4,00 €** fällig. Er gilt für eine Trainingseinheit wöchentlich. Der Sonderbeitrag wird **monatlich** zusammen mit dem Mitgliedsbeitrag erhoben.



Foto: © creative studio - Fotolia.com

**Eltern-Kind-Turnen**  
**Miniturnen, Minileichtathletik**  
**Turnen für Mädchen**  
**Turnen für Jungen**  
**Gerätturnen**

Ansprechpartnerin:  
**Stephanie Theis**  
**Telefon: (06826) 9330683**

Email: [turnen-und-rsg@tv-bexbach.de](mailto:turnen-und-rsg@tv-bexbach.de)  
Siehe auch: <http://www.tv-bexbach.de>

## Turnen

ist mehr als nur eine Sportart zum Zuschauen. Es ist ein Mittel, um Muskeln, Gleichgewichtssinn und Gelenkigkeit zu entwickeln und die erhöhte körperliche Fitness hebt überdies das Selbstwertgefühl. Gleich, ob du das Turnen nur für dich selbst oder in der Gruppe betreiben willst, du wirst sowohl physisch wie auch mental vom Spaß an der Bewegung, dem gemeinsamen Training und von der dazugehörigen Disziplin profitieren. Wahrscheinlich wirst du auch finden, dass du trotz der knappen Zeit für Hausaufgaben besser in der Schule wirst, weil du erfolgsorientierter zu handeln gelernt hast. Aber vor allem werden dir Training und Wettkampf Freude machen!

Der TV Bexbach lädt dich dazu ein, die faszinierende Welt des Turnens kennenzulernen.

### Bettina Sperling



Foto: © Bettina Sperling

## Turnen ist vor allem „Grundlagersport“!

Erfolgreiche Spitzensportler, gleich welcher Sportart, haben als Kinder geturnt. Dadurch haben sie in ihren jungen Jahren auf vielfältige Art und Weise durch die breit gefächerte Bewegungsstruktur des Turnens eine ganzheitliche Körperausbildung erfahren ohne einseitige Belastungen. Zu den Grundlagen gehören: Koordination, Orientierung, Körper-spannung, Gleichgewichtsgefühl, Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Kraft, Schnellkraft, Akrobatik.

## Turnen ist aber auch „Ausgleichssport“!

Spezialisierte Sportler können durch Turnen den meist mechanischen Bewegungsabläufen einzelner Sportarten ganzheitlich gegensteuern. So wird gerade auch in den Wachstumsphasen junger Athleten durch ein Übermaß an einseitiger Belastung Verletzungen und frühzeitigem Verschleiß mit vielfältigen Bewegungsabläufen vorgebeugt.

## Und nicht zuletzt ist Turnen selbst „Leistungssport“!

Nach entsprechendem Training zeigen Turner im Boden- oder Gerätturnen oder der rhythmischen Sportgymnastik beeindruckende oft sogar akrobatische Leistungen.



Foto: © TV Bexbach



Foto: © TV Bexbach

## Eltern-und-Kind-Turnen

In der Krabbelgruppe und im Eltern-Kind-Turnen können sich Kinder ab 12 Monaten frei entwickeln. Unter Anleitung geschulter Übungsleiter und mit Unterstützung von Mama, Papa oder Großeltern erreichen sie durch vielfältige Bewegungs-erfahrungen Sicherheit im Umgang mit ihrem Körper, wodurch Selbstbewusstsein und Individualität gestärkt werden. Interessante und anregungsreiche Spiellandschaften, gemeinsames Singen und Spielen, Geräteparcours und Mattenberge geben den Kindern Mut zum Entdecken und Ausprobieren des vielseitigen Bewegungsangebotes.

## Miniturnen

Im Miniturnen für Mädchen und Jungen zwischen 3 und 5 ½ Jahren bedeutet die Übungsstunde ungewohnte Bewegung, Spiel und Spaß für kleine Leute. Kleinkinderturnen ist ein fröhliches, gesundes und an den Bedürfnissen der Kinder orientiertes Bewegungsangebot.