



Der Turnverein 1861 e.V. Schlüchtern stellt sich vor

Fakten über den Turnverein

- wurde 1861 gegründet
- Größter Verein im Bergwinkel
- Zur Zeit ca. 1.300 Mitglieder
- Mitgliedsbeitrag 36,00 € pro Jahr, Zusatzbeiträge für bestimmte Angeboten
- Insgesamt fünf Abteilungen
- Turn-, Rad-, Tischtennis-, Volleyball- und Taekwondo Abteilung

Turnabteilung

- Größte Abteilung im Verein
- Folgende Gruppen der Abteilung: Turnen, Ski, Tanzen und Männergymnastik
- In der Abteilung bewegen sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Eltern-Kind Turnen

- Die Eltern sind bei den Turnstunden der Kindern dabei
- Es werden Turnlandschaften aufgebaut
- Auch Sing- und Fingerspiele dürfen nicht fehlen
- Einmal im Jahr ist ein Laternenumzug und das Weihnachtsturnen mit Nikolaus

Kinderturnen

- Die Kinder sind 3 bis 6 Jahre alt
- Die Kinder lernen motorische Fähigkeiten, gewinnen vielfältige Sinneseindrücke, Bewegungserfahrungen und Rhythmusgefühl
- Es werden Turngeräte aufgebaut, aber auch kleine Handgeräte und Alltagsmaterialien kommen zum Einsatz

Kinderturnen für Schulkinder

- Kinder sind 6 bis 10 Jahre alt
- Es gibt eine Jungen- und eine Mädchenturnstunde
- Turnstunden werden vielfältig gestaltet
- Es gibt Erlebnisturnen in Form von Gerätelandschaften, aber auch die Turnspiele oder eine gemeinsame Stunde mit Jungen und Mädchen

Männnergymnastik

- Ziel ist eine gute Beweglichkeit durch gezieltes Bewegungs- und Muskeltraining
- Für Ausdauer und Freude am Ballspiel wird nach der Gymnastik Fußball gespielt
- Männer in allen Altersstufen können hier mitmachen

Wellnesgymnastik für Frauen

- Die Frauen sind 30 bis weit über 70 Jahre alt
- Mit Musik werden mit oder ohne Handgeräte alle Muskelpartien angesprochen
- Bewegung für den ganzen Körper besonderen Wert wird auf die Gleichgewichtsschulung gelegt
- Bei der Gruppe werden auch gesellige Veranstaltungen durchgeführt

Kettle Bell Krafttraining

- Kettle Bell Training ist eine besondere Form des Krafttrainings die den ganzen Körper einbezieht
- In einer Trainingsstunde trainieren wir Kraftausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination

Zirkeltraining-Outdoor Fitness- Ausdauertraining

- Bei diesem Kurs werden unterschiedliche Stationen aufgebaut wo man im Wechsel die verschiedenen Muskelgruppen trainiert wie Arme- Beine- Bauch und Po
- Es ist ein Ausdauer-Krafttraining

Faszien-Work out

- Faszien auch Bindegewebe genannt umhüllt in unserem Körper jeden Muskel, Knochen, Organe und Nerven
- Durch Operationen, Schonhaltungen sowie Bewegungsmangel und falschen Gebrauch des Körpers verkürzen und verhärten sich die Faszien- sie werden starr und unbeweglich
- Durch gezielte Übungen werden Verhärtungen gelöst und die Beweglichkeit des Körpers werden verbessert

Zumba Fitness

- Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen
- Ab und zu wird auch Zumba Step angeboten, dabei werden mit einem Stepper vor allem Gesäßmuskel und Beine gestärkt

Aquafitnesskurs

- Der Kurs findet im Herbst und Winter im Bergwinkelbad statt
- Die Teilnehmer pro Kurs sind auf acht Personen begrenzt und man muss schwimmen können
- Durch die physikalische Eigenschaft des Wassers werden positive Effekte erzielt z.B. Ganzkörpertraining, Förderung durch Durchblutung, Entlastung der Gelenke usw.

Snow- and Mountain Fitness

- Skigymnastik von Oktober bis Ostern in der Turnhalle
- Jedes Jahr im November wird eine Skifahrt organisiert nach Österreich oder Südtirol
- Dort werden Skikurse für Anfänger oder Fortgeschrittene angeboten

Tanzabteilung Dance Company

- Es gibt sechs Tanzgruppen
- Die Kinder und Jugendlichen sind 4 bis 19 Jahre alt
- Verschiedene Auftritte z. B. Kalter Markt, Helle Markt, Deutsches Turnfest USW.

Radabteilung

- 113 Mitglieder
- Mountainbiker Treffen
- Radwander- und Onroad Treffen für jedermann
- Einrad Fahren für Kinder und Jugendlichen
- Gymnastik und Krafttraining

Mountainbiker- Radwander- und Onroad Treffen

- Treffen der Gruppen einmal pro Woche
- Jedes Jahr im Frühling Fahrt nach Cesenatico in Italien
- Für die Fitness wird Rückenschule und Krafttraining angeboten
- Sonntagsveranstaltungen bei anderen Vereinen in der Umgebung

Einrad Fahren

- Einmal pro Monat in der Turnhalle
- Es gibt 11 Übungsräder für Kinder und Jugendliche
- Übungen und gemeinsame Choreographien in der Halle und auf dem Schulhof
- Einmal im Jahr gibt es ein Trainingstag mit eine LV-Trainerin

Tischtennis Abteilung

- 94 Mitglieder
- Drei Herrenmannschaften und eine Schülermannschaft
- Kinder und Jugendliche werden mit neuen Trainer gefördert

Volleyball Abteilung

- Eine Damenmannschaft, eine Mixed Mannschaft sowie eine Jedermann Gruppen
- Zwei U15 Mannschaften (je weiblich und männlich)
- Gespielt wird in der Bezirks- und Kreisliga
- Vereinseigener Beachvolleyballplatz

Taekwondo Abteilung

- 133 Mitglieder
- Schwerpunkt ist im Kinder- und Jugendbereich
- Korean-Fitness ab 18 Jahre (allgemeine Fitness- Selbstverteidigung-Kraft-Koordination-Rückentraining)
- 12-15 Kinder- und Jugendliche sind in einem Wettkampfteam
- Bundesweite Besuche von Turnieren
- Auch gesellige Abteilungsveranstaltungen