



Lehdorfer Turn- und Sportverein e.V.

Mit den Abteilungen Turnen-Gymnastik, Handball, Fußball, Tischtennis, Freizeit-Breitensport

Jahresbericht 2023 der Abteilung Turnen und Gymnastik

Die letzte Abteilungsversammlung fand am 19. Januar 2023 für das Jahr 2022 statt. Die Abteilungsleitung setzt sich weiterhin wie folgt zusammen: Susanne Guse als Abteilungsleiterin, Katja Hüther und Marion Hofer als 1. und 2. Stellvertreterin. Kassenwart ist Achim Seibold, Kassenprüfer sind Stephan Lindemann, Bernd Lundius und Michael Guse.

Allgemeine Infos: Unsere vereinseigene Tischtennisabteilung initiiert eine AG mit der Schule für das zweite Halbjahr. Leider hatte dies zur Folge, dass wir, die Turnabteilung, ab Februar auf eine Stunde am Mittwoch verzichten mussten. Wir hatten nicht viel Verständnis dafür, dass wir vorübergehend eine Gruppe einstellen mussten. Das waren die TanzMinis ab 4 Jahren. Somit blieben nur das Kinderturnen 3-5 Jahre und der Kindertanz ab 7 Jahren. Wir hoffen, dass wir die Hallenzeit bald wieder zurück bekommen.

Hinzu kam eine weitere SchulAG in Kooperation mit einem anderen Verein. Unsere Seniorengruppe am Dienstag musste eine Stunde nach hinten verschoben werden. Zum Glück haben wir hier bezüglich der Zeiten etwas Luft.

Wir freuen uns, dass trotz allem die Mittwochsgruppen sehr stark besucht werden. Sowohl Kinderturnen als auch Kindertanz hat jeweils bis zu 30 Teilnehmer/innen. Auch unsere Erwachsenengruppe Bodystyling am Montag erfreut sich großen Zuspruchs, sodass die zur Verfügung stehenden Handgeräte aufgestockt werden mussten.

Nach Ostern wurden die Handgeräte und -materialien in unseren Schränken in der GS Halle aufgeräumt. Dies brachte etwas mehr Platz, sodass wir Balance Pads für die Senioren anschaffen konnten.

Kreis-Einzel- und Kreis-Mannschafts-Meisterschaften fanden in diesem Jahr in der Guldnhalle statt. Für einige unserer jüngeren Turnerinnen war es der erste Wettkampf.

Nach längerer Zeit haben einige Turnerinnen aus der Gerätturngruppe am 18. Juni wieder an einem Kreis-Kinderturnfest teilgenommen. Dem Engagement der Übungsleiterin Amelie und den Helferinnen insbesondere Finja und Sarah ist es zu verdanken, dass eifrig trainiert wurde, sodass 16 Mädchen im Alter von 6 bis 10 Jahren u.a. 2. und 3. Plätze belegten.

Am 30. Juni fand wieder der Nachlauf der Grundschule Lehdorf statt. Am Rahmenprogramm auf dem Sportplatz des Vereins war auch die Turnabteilung beteiligt.

Am 1. Juli fand der Lehdorf Brunch auf dem Schulhof der Grundschule statt. Unsere Übungsleiterin Pauline hatte mit den Mädchen der Gruppe Dance4Kids einige Tänze einstudiert, die mit Begeisterung und unter Applaus vorgeführt wurden.

Während der Sommerferien hatten wir vereinzelte Stundenangebote im Erwachsenenbereich.

Nach den Ferien starteten leider wieder die SchulAGs, sodass die Stundenverschiebung am Dienstag sowie der Ausfall der Tanzgruppe ab 4 Jahren am Mittwoch weiterhin bestehen bleiben.

Nach den Herbstferien startet Amelie am Dienstag mit einer neuen Tanzgruppe Dance4Teens für Mädchen ab 12 Jahren. Somit haben wir für diese Altersgruppe wieder ein Angebot.

Übungsleiter/innen und Helfer/innen: Wir freuen uns, dass wir Übungsleiter/innen und Helfer/innen haben, die uns das derzeitige Stundenangebot ermöglichen. Vertretungen bei Ausfällen können i.d.R. untereinander geregelt werden.

Amelie, die bereits seit einiger Zeit als Helferin im Bereich Kinderturnen tätig war, konnte nach erfolgreichem Abschluss ihrer Ausbildung zur Trainerin im Bereich „Gymnastik/Rhythmus/Tanz“ für Erwachsene und Jugendliche die Gerätturngruppe am Donnerstag als Übungsleiterin übernehmen.

Unsere Eltern-Kind-Gruppe am Montag erfuhr ebenfalls einen Wechsel. Nicole musste uns aus beruflichen Gründen leider verlassen.

Bis zu den Sommerferien hatte Selina dieses Angebot übernommen. Eine neue externe Übungsleiterin haben wir leider nicht gefunden, sodass eine der Mütter, Julia Dalkiran, die Gruppe vorübergehend übernommen hat. Wir sind weiterhin auf der Suche nach Ersatz.

Zum Sommer hat uns Selina verlassen. Sie wird sich nach Abschluss der Schule für ein Jahr im Ausland aufhalten. Auch Olli und Lilli Aulich standen nach den Sommerferien nicht mehr zur Verfügung. Die neuen Stundenpläne haben uns somit auch dieses Mal wieder Probleme bereitet bezüglich der Stundenbesetzungen. Zum Glück konnten wir diese schnell lösen. Wir freuen uns, dass Sophie bereit war alle Stunden am Freitag (zweimal Kinderturnen und Eltern-Kind-Turnen) von Selina zu übernehmen. Sophie hat mit einer Ausbildung zur Übungsleiterin Kinderturnen begonnen. Neue Helferin am Freitag wurde Lia Moore. Julian Stelter unterstützt als neuer Helfer das Gerätturnen am Donnerstag und das Jungenturnen am Montag.

Aufgrund unserer Aushänge und Infos auf unserer Homepage hatte sich Katharina Wolf als externe ausgebildete Übungsleiterin bei uns gemeldet. Bis zu den Herbstferien hat sie diverse Vertretungen übernommen. Seit November leitet sie das Gerätturnen am Donnerstag. Eine vorübergehende Vertretung wurde dann zum Jahresende für Becky gesucht. Aufgrund ihrer Schwangerschaft hat sie das Jungenturnen nach den Herbstferien an Sophie übergeben. Eine Vertretung ab Januar als Unterstützung von Ricky für die Leistungsturnerinnen wird noch gesucht.

Grundschulhalle: Um der ständigen Unordnung in den Geräteraum endlich Herr zu werden, hat die Turnabteilung für das Anbringen von Fotos gesorgt, damit jeder – Schule, Übungsleiter/innen, Eltern – weiß, welches Gerät wo und auch wie unterzubringen ist. Auch in diesem Jahr blieb die Grundschulhalle nicht von Bauarbeiten verschont. Unsere Angebote in den Osterferien (Erwachsenengruppen sowie Kindergruppen am Mittwoch) konnten während der zweiten Ferienwoche und alle Angebote in der ersten Woche nach den Ferien nicht stattfinden.

Aus den Gruppen der Turn- und Gymnastik-Abteilung haben die Übungsleiter/innen Folgendes zu berichten:

Zumba / Nadine Räke – Wie gehabt treffen wir uns jeden Dienstag um 18 Uhr am Saarplatz in der Grundschulsporthalle. Zumba ist nicht schwer und man kann jederzeit mit einsteigen. Einfach nur runter vom Sofa, rein in die Turnschuhe, Getränk parat und schon kann es los gehen. Wir starten mit einer Aufwärmphase wo wir erstmal unsere Gelenke und Muskeln schonend bewegen und in Schwung bringen und anschließend starten wir dann richtig durch.

Mit Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia oder auch Reggaeton tanzen wir, zu den neusten Liedern aus Amerika, mal mit der festgelegten Choreo von Zumba oder mal abgewandelt. Die Schritte wiederholen sich in den Liedern, somit hat man einen schnellen Erfolg beim Erlernen und mittanzen. Ein Einstieg ist somit auch jederzeit möglich.

Unsere Gruppe besteht zur Zeit aus ca. 20 Frauen, die ältesten unter uns sind über 60 und können mit den Jungen Hüpfen super mithalten. Ob Jung, ob alt oder junggeblieben ☐ ☐ jeder ist herzlich willkommen....

Unser jährliches Sommergrillen bei einer Teilnehmerin im Garten sowie die Weihnachtsfeier sind auch eine beliebte gemeinsame Zeit die wir zusammen gestalten. Lasst das Sofa, Sofa sein und kommt zu uns in die Sporthalle.

Senioren-Gymnastik / Ulrike Campe-Lendt – Dienstag 16.00 Uhr und Donnerstag 15.00 Uhr in der Grundschulhalle Lehndorf . Der Termin am Dienstag hat sich auf Grund einer Basketball-AG um eine Stunde nach hinten verschoben!

In beiden Stunden liegt die Altersgrenze zwischen ca. 65 und 85 Jahren!! Es gibt einige Teilnehmer, die beide Stunden für sich nutzen, wobei die Stunde am Donnerstag mit der im zweiten Teil stattfindenden Hockergymnastik von den meisten genutzt wird. Dort sind in der Regel 18 -20 Teilnehmer. Am Dienstag nehmen ca. 12-14 Teilnehmer das Angebot wahr. Seit einem Monat freuen wir uns auch über einen männlichen Teilnehmer, es können gerne mehr werden.

Gründe der Teilnahme sind neben der eigenen Motivation auch ärztliche Verordnung und die Nähe zum Wohnort. Schwerpunkte der Stunden sind Kräftigen, Dehnen, Mobilisation und vor allem auch das Gleichgewicht, das mit zunehmendem Alter Probleme bereiten kann. Dazu nutzen wir seit einiger Zeit u.a. auch das Balance Pad. Koordinationsübungen und Achtsamkeitsübungen gehören ebenso zum Stundeninhalt unseres Angebotes.

Das sportliche Jahr beenden wir dieses Mal nicht mit einem gemeinsamen Essen, sondern der Termin findet im Januar statt; da begrüßen wir dann unser sportliches Jahr.

Yoga / Susanne Andersson – Dienstag 19.30 Uhr – Der Beginn der Stunde konnte auf Wunsch der Teilnehmerinnen eine halbe Stunde vorverlegt werden. Nach wie vor kann ich mit einer konstanten Teilnehmerzahl rechnen, die regelmäßig Dienstagabend zum Üben kommt, obwohl sich leider insbesondere krankheitsbedingt die ein oder andere langjährige Teilnehmerin verabschieden musste. Ich hoffe sehr, dass sich die Neuzugänge auch bei uns wohlfühlen und auf Dauer bleiben.

Cardio-Fit + Tone / Nine Hornig – In diesem Sportjahr hat sich ein bisschen was für die Cardio-Fit-Stunde geändert: Aufgrund einer Knieverletzung konnte ich ab Ostern kein Aerobic-Training mehr anbieten. Da die Stunde jedoch nicht komplett ausfallen sollte, habe ich angefangen, Pilates zu unterrichten. Diese Sportart übe ich bereits seit gut einem Jahr aus und das Training macht mir Spaß und tut mir sehr gut. Durch die Knieverletzung ergab sich die Gelegenheit, diese ruhige, aber sehr intensive Trainingsmethode, die sich der tiefliegenden Muskulatur widmet, in der Gruppe auszuprobieren und mittlerweile konnte ich viele der „Mittwochsfrauen“ mit meiner Begeisterung für Pilates anstecken. Darum trainieren wir jetzt regelmäßig im Anschluss an den Cardio-Teil nach den Pilates-Prinzipien, obwohl meine Knieverletzung längst verheilt ist.

Mittlerweile befinde ich mich auch in der Ausbildung zur Pilates-Trainerin und habe meine Kenntnisse vertieft, um ein qualitativ ansprechendes Training zu gestalten.

Unsere Trainingszeit ist mittwochs von 18.30 Uhr bis 20 Uhr. Die Stunde besteht nach wie vor aus 5 Phasen: Erwärmung, Aerobic, Cool down, Kräftigungsgymnastik in Form von Pilates – mal mit, mal ohne Gerät – und zum Schluss ein ausgiebiges Stretching. Vor Beginn, am Ende und auch mal zwischendurch findet sich immer auch die Gelegenheit zum Plaudern.

Die Gruppengröße hat sich seit Corona stabilisiert und wir sind immer zwischen 10 und 15 Teilnehmerinnen. Einige der älteren Frauen haben die Gruppe verlassen, sind dem Verein aber treu geblieben und nutzen die anderen Angebote. Demgegenüber stehen auch ein paar Neuzugänge, die den Altersdurchschnitt ein bisschen senken. An jungem Nachwuchs fehlt es nach wie vor, aber vielleicht lockt man mit Aerobic die Jugend nicht mehr hinterm Ofen vor? Die Konkurrenz durch die Fitnessstudios ist einfach zu groß.

Dafür haben wir auch in diesem Jahr wieder den Vorteil der Vereinsgemeinschaft genossen und die Sommerpause mit einem Ausflug in „Die Freundschaft“ (ehemals „Holzwurm“) eingeläutet und eine Weihnachtsfeier wird unser Sportjahr abschließen.

Egal was kommt – Corona, Alter, Verletzungen – wir machen fröhlich weiter! Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen!

Bodystyling / Marion Hofer – Im Jahr 2023 konnten wir erfreulicherweise die Bodystyling-Sportstunde durchgehend anbieten. Einige neue Mitglieder gesellten sich im Laufe des Jahres hinzu. Jeden Montag von 18.30–19.45 Uhr ist die Bodystyling-Stunde derzeit mit ca. 18-22 Teilnehmerinnen gut besucht.

Nach einer kurzen Aufwärmphase erfolgt ein ca. 15-20 minütiger Cardio-Teil. Zu aktueller Musik erarbeiten wir uns eine kleine Choreografie mit einfachen Schrittfolgen. Danach folgt ein intensives Fitnesstraining, um unsere Muskeln zu mobilisieren, zu stabilisieren und zu kräftigen. Hierzu werden oft auch Hilfsmittel wie z.B. Hanteln, Therabänder, Bälle oder Flexibars eingesetzt.

Die Beweglichkeit des Körpers wird im Stretching verbessert und auch das Gleichgewicht z.B. auf Aero-Steppern geübt. Im Anschluss werden bei ruhiger Musik nochmal alle beanspruchten Muskeln gedehnt.

Wie in jedem Jahr fanden, zusammen mit der Cardiofit Gruppe, im Sommer auch wieder eine Radtour und im Dezember eine Weihnachtsfeier statt.

Männer-Fitness / Heinz Lüllmann – Die Übungsstunden der Männer-Fitness Gruppe finden donnerstags von 20.00 bis 22.00 Uhr statt. Ein effektives Ganzkörpertraining bestehend aus intensiven vielfältigen Kraftübungen, Geschicklichkeitsübungen, Dehnübungen und Konditionstraining. Auch mit Ballspielen, Zirkeltraining und verschiedensten Formen von gymnastischen Übungen werden mehr Beweglichkeit und ein positives Lebensgefühl erreicht. Für das neue Jahr wünsche ich jede Menge Spaß und mehr Lebensenergie.

Kinderturnen für Mädchen und Jungen von 3-5 Jahren / Pauline Stenzel – Mittwoch 16.15-17.10 Uhr – Seit November 2021 bin ich, Pauline, hier im LTSV als Trainerin tätig. Ich leite das Kinderturnen ab 3 Jahren am Mittwoch und im Anschluss daran die Gruppe Dance4Kids.

Das Kinderturnen ist mit einer Teilnehmer*innenzahl von circa 25 Kindern sehr beliebt. Es startet in den ersten 5 Minuten mit einem freien Erkunden der Halle (ohne Geräte). Dann beginnt die Stunde offiziell mit einer kleinen Vorstellungsrunde, in der die Kinder ihren Namen, ihr Alter und manchmal eine zusätzliche Information über sich erzählen dürfen. Anschließend dürfen die Kinder sich mit kleinen Gegenständen wie Bällen, Seilen etc. frei in der Halle erkunden und ausprobieren oder wir spielen ein gemeinsames Aufwärmenspiel. Bevor es an die Geräte geht, besprechen wir erneut die Regeln und die Nutzung der einzelnen Stationen. Dabei werden gezielte Fragen gestellt, sodass die Kinder selbstständig die Regeln und Rituale wiederholen. Nun geht es auf die Geräte, an denen sich die Kinder selbstständig erproben dürfen. Manchmal gibt es zum Abschluss noch ein gemeinsames Laufspiel. Abschließend verabschieden wir uns mit einem Abschlussritual „der Blume“.

Als Helferinnen, die teilweise auch die Stunden übernommen haben, standen dieses Jahr zur Verfügung: Amelie Schmid, Lilli Schmid, Sophie Herold und Selina Zedlitz.

Kinderturnen für Mädchen und Jungen von 5-6 u. 3-4 Jahren / Sophie Herold – Freitag 15.10–15.50 Uhr und 16.00–16.40 Uhr – Wir beginnen die Stunde meist mit kurzen Erzählungen der Kinder und anschließend einem kurzen Anfangsspiel. Dazu gehören Reaktionsspiele, Lauf-Spiele und allgemeine Bewegungsspiele. Danach können die Kinder frei an den aufgebauten Geräten turnen. An den Gerätschaften, mit dem Fokus auf verschiedene Bereiche wie Balance, Kraft und einfache Übung, können die Kinder ihre Fähigkeiten ausbauen und haben dabei immer viel Spaß. Zum Ende der Stunde singen wir entweder ein Lied oder machen eine Entspannungsübung.

Bei Fragen der Kinder zu neuen Geräten oder wenn andere Hilfe benötigt wird, stehen ich und meine Helferin Lia Moore jederzeit zur Verfügung.

Gerätturnen Mädchen (ab ca. 6 Jahre) / Amelie-Merle Schmid – Donnerstag 16.00–17.00 Uhr – Nachdem ich und Finja Twele im letzten Jahr die Gruppe mit der Hilfe von Sarah Franke übernommen hatten, schieden wir Anfang September aus und Katharina Wolf übernahm das Turnen als Leiterin mit Sarah Franke und Julian Stelter als Helfer:innen. Aktuell handelt es sich um eine bis zu ungefähr 30 Kindern große Gruppe aus Mädchen im Grundschulalter. Wie zuvor findet am Anfang der Stunde eine Vorstellungsrunde statt. Danach geht es mit dem gemeinsamen Aufbau von zwei der Geräte Reck, Sprung, Boden, Balken, gelegentlich auch Parallelbarren und Ringen, weiter. Es folgt das Warmlaufen, sowie Aufwärmen und Dehnen auf dem Bodenläufer. Danach werden die Kinder in zwei bzw. drei Gruppen eingeteilt und lernen die Grundelemente des Turnens an den verschiedenen Geräten. Nach der Hälfte der Zeit wird getauscht, sodass alle Kinder an beiden Geräten turnen können. Am Schluss wird noch ein Spiel gespielt und es gibt einen gemeinsamen Abschlusskreis.

Tanz Minis (4-6 Jahre) / Pauline Stenzel – Aufgrund der Einführung einer TischtennisAG durch die Grundschule von 15.00 bis 16.00 Uhr mussten wir leider auf eines der Angebote am Mittwoch verzichten. Das Kindertanzen der kleinen Kinder ab 4 Jahren musste weichen.

Dance4Kids (ab ca. 7 Jahre) / Pauline Stenzel – Mittwoch 17.30–18.25 Uhr – Dieses Angebot für ältere Kinder, beginnt ebenfalls mit einer offenen Runde. Die Kinder laufen durch die Halle und dürfen sich die ersten 10 -15 Minuten frei bewegen ohne Geräte. Dann starten wir ebenfalls mit einer kurzen Vorstellungsrunde. Mittlerweile sind wir auch hier meist zwischen 20 und 25 bis teilweise 30 Mädels. Nach der Vorstellungsrunde stimmen wir für ein Spiel vor oder nach dem Tanzen ab. Je nachdem dürfen die Kinder mit dem gemeinsam gewählten Spiel erwärmen. Anschließend wiederholen wir einige bereits gelernte Tanzschritte, lernen neue Tänze oder die Kinder dürfen zur gewählten Musik selber Tänze ausdenken. Wie üben verschiedene Tanzschritte, das Rhythmusgefühl und verschiedene Sozialformen beim Tanzen beziehungsweise verschiedene Positionierungen im Raum. Die Lieder sind meistens englische aktuelle Popsongs. Je nach Abstimmung spielen die Kinder in den letzten Minuten ein Abschlusspiel, welches gleichzeitig unser Abschlussritual darstellt.

Als Helferin hat mich Amelie Schmid unterstützt.

Dance4Teens (ab ca.12 Jahre) / Amelie-Merle Schmid – Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr – Anfang November diesen Jahres startete die Tanzgruppe für ältere unter meiner Leitung. Die Teilnehmer:innenzahl veränderte sich je nach Woche und liegt aktuell zwischen 3-7 Mädchen. Zu Beginn der Stunde treffen wir uns zu einem kleinen Kreis, um zu schauen, wer anwesend ist. Danach geht es mit dem Aufwärmen weiter, was bis zu 20 min dauert und je nach Stunde verschieden ist. In dieser Phase wird Technik, Kraft, Mobilität, Teamwork und Gelenkigkeit geschult. Danach haben die Mädchen Schritt für Schritt eine Choreografie zu einem bekannten englischen Popsong gelernt, welche Tanzschritte, wie auch andere darstellerische Elemente enthält. Alle paar Wochen bzw. Monate wird es neue Choreografien geben. Am Ende der Stunde gibt es ein Cool Down im Kreis, in dem das Dehnen und Lockern des Körpers zu ruhiger Musik im Vordergrund steht.

Eltern-Kind-Turnen / Sophie Herold – Die dritte Turnstunde am Freitag (16.50–17.30 Uhr) ist die Eltern-Kind-Gruppe für Kinder im Alter von 2 ½–3 Jahren. Zu Beginn der Stunde versammeln wir uns alle im Anfangskreis um zum Aufwärmen zu einem Bewegungslied zu tanzen. In Begleitung der Eltern können die Kinder anschließend auf die aufgebauten Geräte gehen oder zusammen mit den anderen Kindern spielen. Dabei werden auch gerne Bälle oder Seile verwendet.

Etwa 10 Minuten vor dem Ende der Stunde bauen alle gemeinsam die Geräte ab. Abschließen treffen wir uns noch ein letztes Mal im Kreis, singen unser Abschlusslied und verabschieden uns voneinander.

Eltern-Kind-Turnen / Julia Dalkiran – Montag 15.00–16.30 – Die Leitung der ca. 20 Kinder und deren Eltern umfassenden Gruppe habe ich nach den Sommerferien als Übergangslösung nach dem Ausscheiden von Nicole Engelken bzw. Selina Zedlitz übernommen. Durch den Wechsel haben sich inzwischen neue Rituale und Abläufe ergeben. Es findet ein offener Anfang statt, in dem alle Kinder in Ruhe ankommen und Zeit für Material- und Bewegungserprobungen mit wechselnden Elementen haben. Im Anschluss treffen wir uns

im Kreis, singen unser Begrüßungslied und erleben Bewegung im Zusammenhang mit altersangemessenen Spielen, Bewegungsliedern oder anderen kleinen Aufgaben aus dem Wahrnehmungsbereich. In der nächsten Phase bauen alle Eltern gemeinsam mit viel Engagement einen Bewegungsparcours auf, der immer möglichst abwechslungsreiche Bewegungserfahrungen bieten soll. Hierzu gehören die Bausteine Klettern, Kriechen, Werfen, Balancieren und Schwingen. Als Grundlage dienen Stationskarten, die alle benötigten Materialien und den Aufbau erklären. Der Schwierigkeitsgrad ist der Altersgruppe angemessen, sodass die Sicherung der Stationen und auch die Erfahrung des „sicheren Fallens“ eine große Rolle spielen. Nach dem gemeinsamen Abbau um ca. 16.15 Uhr treffen sich alle Eltern und Kinder wieder im Kreis. Vor dem Abschlusslied wird entweder ein Element aus dem Anfangskreis wiederholt oder ein gemeinsames Lied zum „Runterkommen“ bzw. zur Entspannung gesungen.

Turnen Jungen / Rebekka Kreutz – Montag von 16.30–18.00 Uhr – Die Stunde für das Turnen der Jungen im Grundschulalter ist wie folgt aufgebaut: Zu Beginn wird zum Aufwärmen meist gelaufen, um die Ausdauer und allgemeine Fitness der Kinder zu fördern. Damit das Laufen aber nicht zu langweilig wird, wird es öfter in Form des „6-Tage-Rennens“ durchgeführt. Dies ist ein Wettlaufen zweier Mannschaften, welches den Kindern sehr viel Spaß macht. Abschließend folgt meist ein kurzes Ballspiel, wie z.B. „Hase und Jäger“ oder „Linienfangen“ zur Auflockerung. Bevor es in den turnerischen Hauptteil der Stunde geht, werden noch ein paar gymnastische Übungen durchgeführt, um die wichtigsten Muskelgruppen zu dehnen. Geturnt wird dann an den Standardgeräten wie Boden, Barren, Reck, Sprung und Ringe. Hier werden die Basiselemente des jeweiligen Geräts eingeübt. Wird mal nicht geturnt, werden Übungen zur Kräftigung oder zur Förderung der Koordination durchgeführt, wie z.B. Staffellauf oder Zirkeltraining. Der Spaß an der Bewegung soll dabei immer im Vordergrund stehen, denn den Status einer Freizeitgruppe wollen wir beibehalten. Zum Ende der Stunde wird ein Spiel gespielt, damit sich alle noch einmal so richtig schön austoben können. Beliebt sind hier Völkerball, Brennball, Fußball oder „Zombie-Ball“, was nach wie vor besonders beliebt bei den Kindern ist. Die durchschnittliche Teilnehmerzahl liegt bei ca. 6-8 Kindern.

Die Stunde wurde bis zum Herbst durch Rebekka geleitet und von Julian unterstützt. Ab Herbst hat Sophie die Stunde mit Unterstützung von Julian übernommen.

Leistungsturnen Jüngere / Rebekka und Ricarda Kreutz – Donnerstag 17.00–18.30 Uhr / Samstag 9.00–11.00 Uhr – Bei den jüngeren Leistungsturnerinnen hatten wir dieses Jahr wieder einige Wechsel. Trainiert wird am Donnerstag und Samstag. Die Gruppe umfasst ca 15 Turnerinnen im Alter von 7 - 16 Jahren, die sich im P-Bereich (Pflicht) austoben. Lediglich eine Turnerin ist bereits in den Kür modifiziert Modus (KM) gewechselt.

Am 25.02.2023 fanden unsere diesjährigen Kreiseinzelmeisterschaften statt. Hier sind wir mit 11 Turnerinnen gestartet. 1 Turnerin konnte sich mit dem 2. Platz für den Bezirks-Cup qualifizieren, konnte hier aber aufgrund Erkrankung nicht teilnehmen. Der 2. Wettkampf fand am 10.06.2023 statt. Hierbei handelte es sich um unseren Kreismannschaftswettkampf. Hier sind wir mit 1 Mannschaft in der P 6-8 angetreten. Diese hat den 3. Platz erreicht.

Außerdem haben wir eine Turngemeinschaft mit dem FC Rautheim durchgeführt. Diese Mannschaft ist in Bezirksliga 2 angetreten und hat einen super Wettkampf geturnt. Leider wurden sie nur mit dem 2. Platz belohnt. Am 10.12.2023 fand der letzte Wettkampf für das Jahr 2023 statt. Dieser Wettkampf war ein interner Vereinswettkampf, der durch den FC Rautheim organisiert wurde. Hier ist Sarah Franke als einzige Turnerin für den Lehdorfer TSV angetreten. Sarah hat hierbei den 4. Platz erzielt, einen klasse Wettkampf geturnt und am Boden die beste Wertung mit 14,2 Punkten erzielt.

Leistungsturnen ab 14 J. – Donnerstag 18.00–20.00 Uhr / Samstag 11.00–13.00 Uhr / momentan nur donnerstags.

Das Leistungsturnen fand auch in diesem Jahr ohne Trainer/in als freies Training statt. Trotz minimierter Teilnehmerzahl konnten wir die Hallenzeit gut nutzen und gemeinsam unser Training absolvieren.

Herzlichen Dank an alle bisherigen und neuen Übungsleiterinnen und Übungsleiter und alle Helferinnen und Helfer für die geleisteten Stunden. Euer Engagement hat unsere Angebote auch durch mehrfache Vertretungen und zwischenzeitliche Stundenübernahmen bestehen lassen.

Wir wünschen euch sowie allen Mitgliedern der Turnabteilung einen guten Start ins neue Jahr 2024.

Dieses Jahr bringt Veränderungen, da sowohl ich als Abteilungsleiterin als auch Katja als meine Stellvertreterin nicht mehr zur Wahl antreten werden. Ich denke, mein Ausscheiden nach nunmehr 24 Jahren Abteilungsleitung ist verständlich. Ich würde die Aufgaben gern an jemand neues und evtl. auch jüngeres übergeben. Auch Katja möchte die Vertretung, die sie seit 2011 inne hat, gern in andere Hände legen.

Sowohl Marion als zweite Vertreterin als auch Achim Seibold als Kassierer würden weitermachen. Nur leider hat sich bisher niemand als Abteilungsleiterin oder Abteilungsleiter gefunden.

Für die Abteilungsleitung

Susanne Guse

Katja Hüther

Marion Hofer