Kinderturnen im TV Nauheim 1896 e.V.

Hallo

Ich bin Conny Crecelius und bin seit über 35 Jahren für das Kinderturnen (1 – 7 Jahre) als Übungsleiterin im TV Nauheim tätig.
Ich habe die C-Lizenz zum Breitensport, Fitness und Gesundheit und habe auch die ÜL-Prüfung zum Thema Kinderturnen absolviert.
Ich biete im Verein folgende Kinderturnstunden an:
Dienstags 15.00 – 16.00 Uhr Förderstunde (Vorschulkinder)
16.00 – 17.00 Uhr allgemeine Turnstunde für alle Kids im Kindergartenalter
17.00 - 18.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen (ab da , wo die Kids laufen können)
Der Beitrag im Verein kostet bis 14 Jahre 3,00 € im Monat und wird halbjährlich (1. Juni und 1. Dezember) abgebucht.

Förderstunde:

In dieser speziellen Förderstunde wollen wir gezielt Bewegungsabläufe trainieren, z.B. Rolle vorwärts/rückwärts, Krafttraining am Barren, Aufhocken auf Kästen, Sprint, Wurf, Weitsprung und Ausdauertraining.
Eine regelmäßige Teilnahme an den Stunden ist daher Voraussetzung , da die Elemente aufeinander aufgebaut werden und die Leistung dementsprechend gesteigert wird.
Wir werden auch gebeten z.B. am Seniorennachmittag und der Kinderkappensitzung in Nauheim teilzunehmen.
Auch wäre es schön, wenn die Kinder unseren Verein nach außen beim Gau-Kinderturnfest des Turngau-Mittellahn präsentieren würden.
Hierbei ist das Abschneiden der Plätze zweitrangig. Wichtig ist, das die Kids die Atmosphäre miterleben und einfach offener für andere Kinder werden.
Hier müssten uns die Eltern allerdings unterstützen.

Allgemeines Kinderturnen

In der allgemeinen Turnstunde werden die Kinder spielerisch zur Bewegung animiert.
Mit Singspielen, Bewegungsgeschichten und Turnen mit Handgeräten (Bälle, Frisbee-scheiben, Seilen usw.) oder auch Alltagsmaterialien werden die Kinder geistig gefördert, die Bewegungen umzusetzen. Ebenso wird die Geschicklichkeit mit und ohne Handgeräte ausgebaut. Teile der Leichtathletik und des Turnens werden angerissen und natürlich auch Bewegungslandschaften (Geräteaufbau) aufgebaut.
Hier werden Gleichgewicht, Sprungkraft, Koordination, Armkraft, Ausdauer, Geschicklichkeit und vor allem die Körperhaltung geschult. Außerdem steigert sich bei jeder weiteren Turnstunde das Selbstbewusstsein, da die Bewegungsabläufe besser werden und es den Kindern immer leichter fällt, die Aufgaben zu bewältigen – sie werden selbstsicher in der Bewegung und haben vor allem Spaß !!

Die gesamte Gruppe hat die ganzen Jahre auch an der Kinderkappensitzung teilgenommen.

Eltern – Kind – Turnen

Sobald die Kinder laufen können, gibt es die Möglichkeit des Eltern-Kind-Turnens
Hier sind die Eltern mit in der Aufsichtspflicht.

Die Kinder werden spielerisch zu Bewegungen animiert. Singspiele und Spiele mit Bällen, Seilen u.a. oder auch Alltagsmaterialien fördern die geistige und körperliche Entwicklung des Kindes. Wichtig sind vor allem die Bewegungslandschaften, wo das Klettern, Balancieren, Springen usw. folglich die ganze Körperhaltung gekräftigt wird.
Geschicklichkeit, Gleichgewicht und immer selbstbewusstere Bewegungen werden unter Ansporn von Mama, Papa, Oma oder Opa gefördert.
Geistige und körperliche Entwicklung laufen parallel, daher ist es wichtig, dass Kinder sich bewegen, von anderen lernen, sich selbst erkennen, so dass die Sturzgefahr weniger und die Körperbeherrschung gesteigert wird.
Das gemeinsame Turnen macht dann noch mehr Spaß, wenn Mama und Papa aktiv auch an den Geräten mitturnen.

Ich freue mich auf eure Teilnahme

Gruß Conny

P.S.
Ich biete auch Gymnastik für Erwachsen an:
Montags gemischte Gruppe 19.30 -20.30 Uhr für etwas „ Ältere“
Donnerstags Frauengymnasik 20.00 – 21.00 Uhr (schnelleres Tempo)
Inhalt: Elemente aus Aerobic, Step-Aerobic, Pilates, Callanetics, Ausdauertraining und Gymnastik mit Handgeräten (Hanteln, Theraband, Pilatesbälle, Flexibar-Stab u.a.)
In jedem Alter ist es wichtig, etwas für den Rücken zu tun, die Bauchmuskeln zu stärken, und Kondition, Gleichgewicht und Ausdauer für eine gesunde Körperhaltung zu erhalten.