



Geräteriege Neftenbach

Claudia Gysel-Huggler
Schluchewäg 16
8197 Rafz

claudiagysel@gmx.ch
043 433 58 61
078 820 93 93

Schnupperkurs Geräteriege 2023

für Mädchen mit Jg. 2015-2018, ab 2. Kiga bis 2. Klasse

Hast du Interesse und Talent für das Geräteturnen, eine Sportart die Beweglichkeit, Kraft und Disziplin fordert? Möchtest du diese Sportart auch wettkampfmässig und leistungsorientiert ausführen?

Dann melde dich doch für die Schnuppertrainings an. In mehreren Trainings (ca. 4-5) werden wir dir ein paar grundlegende Elemente zeigen und du kannst alle Geräte ausprobieren. Wir machen auch viele Übungen zur Beweglichkeit, Körperhaltung und Kraft. So kannst du auch unverbindlich herausfinden, ob es dir gefällt oder nicht. **Da die Anzahl Plätze sehr beschränkt ist, entscheidet das Leiterteam anhand der Leistungen in den Trainings und auf Grund eines kleinen „Tests“, ob du dich für das „Getu“ eignest und ob du in die Riege aufgenommen werden kannst.**

Unser Training ist speziell auf das Einzelgeräteturnen sowie die Wettkämpfe ausgerichtet und beinhaltet das Turnen am Boden, Reck, Sprung und an den Schaukelringen. Ausserdem trainieren wir die Beweglichkeit, Kraft, Körperhaltung und Disziplin. In der Einsteiger-Gruppe (Kat. 1) turnen die Mädchen im Moment 1 x pro Woche am Mittwochnachmittag (16-18 Uhr). Ab der 2. Kategorie ist ein 2. Training (auch Mädchenriege) obligatorisch, je nach Platz können auch neue K1-Turnerinnen am Getu-Zusatztraining (alle 14 Tage) teilnehmen. In unserem Jahresprogramm nehmen die Wettkämpfe einen wichtigen Platz ein. Wir nehmen jährlich an 5-6 kantonalen Wettkämpfen teil. Die Teilnahme an den Wettkämpfen ist obligatorisch und die Anforderungen dazu müssen erfüllt werden. Es muss auch zu Hause geübt werden (z.B. Spagatte, Kraft...)

Wann:	Mittwoch, 6. September 2023, 16:00 bis 18:00 Uhr Mittwoch, 13. September 2023, 16:00 bis 18:00 Uhr Mittwoch, 20. September 2023, 16:00 bis 18:00 Uhr (Reserve 27.9. und 4. Oktober)
Wo:	Mehrzweckhalle Auenrain (Primarschulhaus), Neftenbach
Wer:	Mädchen mit Jahrgang 2015, 2016, 2017 und evt. 2018 (falls schon «reif» genug) (2. Kiga bis 2. Klasse)
Voraussetzungen:	Besuch aller Schnuppertrainings, motivierte und disziplinierte Teilnahme gute Körperspannung und Beweglichkeit

Anmeldung: bis spätestens 23. August 2023 an Claudia Gysel: claudiagysel@gmx.ch

Bitte bei Anmeldung: **Name des Kindes, Adresse, Geburtsdatum und Klasse (neues Schuljahr), Telefonnummer (Handy + evt. Festnetz), Email** angeben.

Wir sind auch auf der dringenden Suche nach neuen (Hilfs-)Leiter/innen, damit wir auch überhaupt neue Turnerinnen aufnehmen können. Bei Interesse bitte melden. 😊

Weitere Infos zur Riege: www.dtvneftenbach.ch > Geräteriege