



Sport Union Kerns Damenturnverein

Ein Verein für Klein bis Gross

Unser Verein bietet ein vielfältiges Angebot an turnerischen und gesellschaftlichen Aktivitäten. Das Wichtigste in unserem Verein ist die Freude an der Bewegung und die Pflege der Kameradschaft.

Vom Kindesalter...

Die Jüngsten in unserem Verein starten im MuKi- und VaKi-Turnen. Im Alter von ca. 3 Jahren dürfen sie gemeinsam mit einer erwachsenen Begleitperson erste Spiele und Bewegungsformen in der Halle kennenlernen. Ist die Freude bei den Kindern am Turnsport entfacht, können sie nahtlos ins KiTu (Kinderturnen), KiGaTu (Kindergartenturnen) und Meitliplausch weiterziehen und haben tolle Möglichkeiten, ohne Leistungsdruck Sport zu treiben und andere aktive Kinder zu treffen. Leistungsorientierte Kinder ab dem Primarschulalter lernen im Geräteturnen die Grundlagen für das Turnen an Geräten und besuchen erste Wettkämpfe. Ballsportbegeisterte treffen sich im Kids-Netzbball (ab der 5. Klasse) zum Training und sammeln erste Turnier Erfahrungen und sicher viele positive Erlebnisse in der Gruppe.

... bis ins hohe Alter

Die erwachsenen Turnerinnen treffen sich jeden Mittwochabend, um sich fit zu halten. Jede Woche stellen unsere motivierten Vorturnerinnen ein sehr abwechslungsreiches, attraktives und mit Bedacht gewähltes Trainingsprogramm zusammen. Die Stunden beinhalten gezielte Körpertrainings, allgemeine Fitnessstunden, Gymnastik, Aerobic, verschiedene Spiele und auf jeden Fall auch Spass. Das regelmässige Training führt zu verbessertem Körpergefühl, gesteigerter Kondition und Ausdauer, spürbarer Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Je nach Fitnesslevel können Übungen angepasst werden, sodass alle gefordert werden. Im Jahresprogramm finden sich ebenso Stunden

mit externen Instruktorinnen wie Pilates, Feldenkrais, Aroha etc. und Aktivitäten ausserhalb der Halle wie beispielsweise Minigolf, Pétanque, Schneeschuhlaufen, StandUp-Paddeln, Biken, Ausflüge, Bräteln und noch vieles mehr. Diese dienen dazu, andere Sportarten kennenzulernen und den geselligen Teil des Vereins zu pflegen. Die Turnerinnen teilen sich jeweils in zwei Gruppen auf, sodass man je nach Körperverfassung und Alter ein passendes Training besuchen kann. Zum Verein gehört auch die Netzbballgruppe der Erwachsenen, welche sich ebenfalls mittwochs zum Training trifft. Sie spielen Wintermeisterschaften in der 2. Liga und nehmen an Plauschturnier teil. Was unseren Verein auszeichnet ist, dass Sport ohne Leistungs- und Trainingsdruck ausgeübt werden kann. Gerade für junge Familienfrauen oder bei einem Job mit unregelmässigen Arbeitszeiten ist es manchmal nicht möglich, jede Woche in die Halle zu gehen. Wenn es aber zeitlich passt, kann man gleichgesinnte und sportbegeisterte Frauen treffen und gleichzeitig etwas für die eigene Fitness tun.

Haben wir dein Interesse geweckt? Zögere nicht, komm vorbei und mach mit. Schnupperstunden sind jederzeit möglich. Wir freuen uns auf deinen Besuch! Auf unserer Website findest du viele Informationen und Einblicke in unser Vereinsleben: www.sportunionkerns.ch

Training Damenturnverein und Netzbball Erwachsene

Ort: Dossenhalle Kerns

Zeit: Mittwoch, 20.15 Uhr bis 21.30 Uhr

Das detaillierte Turnangebot für Kinder findest du unter: www.sportunionkerns.ch/untergruppen

