



# TV Rheinau 1893 e.V.

Rheinauer Ring 81-83 68219 Mannheim Tel.: 0621 / 89 57 93

Fax: 0621 / 43 79 593

WWW.TV-RHEINAU.DE

## Geräteturnen für Mädchen



Seit September vergangenen Jahres gibt es beim TV Rheinau eine Neuheit: Geräteturnen für Mädchen. Bislang trainieren 14 Mädchen der 1. und 2. Klasse einmal pro Woche in der Valentin- Gremm- Halle. Viel Neues gibt es momentan von uns nicht zu berichten. Unsere Mädels sind nach wie vor sehr fleißig und übungseifrig, und uns bereiten die 1,5 Stunden montags immer sehr viel Freude.



Die Stunde beginnt mit einem Aufwärmspiel. Die Erwärmung führt zur Kraft- und Beweglichkeitsschulungen. Der Körper wird gedehnt, um dann mit dem Turnen zu beginnen. Handstand, Rolle vorwärts und rückwärts, Rad und Salti werden geübt. Auch Minitrampolin, Barren, Reck, der große Kasten und der Bock kommen zum Einsatz. Am Ende unserer Stunde machen wir Übungen zum Ausgleich und zur Entspannung.

Alle Mädchen, am besten ab der 1. Klasse (optimaler Einstieg ins Geräteturnen) sind herzlich bei uns willkommen. Wer Lust und Freude hat bei uns reinzuschauen, darf sich gerne bei uns für ein Schnuppertraining melden.

Natalja Gergert / April 2013