



TSV Erding Turnen

Trainingsangebot

< mit einem Klick geht's weiter >



Trainingsangebot

Unseren mehr als 400 Mitgliedern bieten wir allwöchentlich einen umfangreichen Trainingsbetrieb an.

Die Kleinsten können zusammen mit einem Erwachsenen im **Eltern-Kind-Turnen** erste turnerische Bewegungserfahrungen sammeln.

Im Kindergarten- und Vorschulalter dürfen die Mädchen und Jungen im **Kleinkinderturnen** Ihre Erfahrungen ohne Begleitung erweitern.

Für Mädchen und Jungs im Schulalter gibt es vielfältige Angebote von **Anfänger-, Fortgeschrittenen-, Spaß- und Wettkampfturnen**.

Erwachsene können sich in verschiedenen Gymnastik- und Sport-Gruppen, Seniorensport oder Geräteturnen fit halten. Darüber hinaus gibt es einige Angebote aus dem Bereich **Gesundheitssport**.





Eltern-Kind-Turnen

Ein gemeinschaftliches Sport-Erlebnis von Eltern und Großeltern mit Ihren Kindern/Enkeln. Mitmachen dürfen alle Kinder, die schon selbständig stehen und laufen können. Es wird gespielt, geturnt, gesprungen und getanzt. Generationen-übergreifend gemeinsam Spaß an der Bewegung haben und Bewegungsgefühl haben!

Das Training findet ab dem Schuljahr 2021/2022 in der neuen Turnhalle am Gerd-Vogt-Sportpark, Geislinger Ängern 1 (hinter der Eishalle) statt.

Donnerstags von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr / Garderobe Nummer 11
In den Ferien findet KEIN Training statt.

Geleitet von: Sophie und Luzia Gabauer

Beiträge jährlich

Hauptverein: 50 €

Abteilung: 25 € (+ einmalige Aufnahmegebühr: 15 €)

Interessenten melden sich bitte unter: sophie.gabauer@web.de oder luzia.gabauer@web.de

[Zurück zur Übersicht Trainingsangebot](#)



Kleinkinderturnen

Für Kindergartenkinder / Vorschulkinder von 5 bis 7 Jahren

Ohne Beisein der Eltern sich für eine Stunde in der Woche in einer Gruppe integrieren und erste Turnerische Erfahrungen sammeln, z.B. Rolle am Boden, auf einen Balken balancieren und an den Ringen schaukeln.

Das Training findet ab dem Schuljahr 2021/2022 in der neuen Turnhalle am Gerd-Vogt-Sportpark, Geislinger Ängern 1 (hinter der Eishalle) statt.

Dienstags von 16.00 Uhr bis 17.15 Uhr / Garderobe Nummer 11
In den Ferien findet KEIN Training statt.

Geleitet von: Patricia Reinsch

Beiträge jährlich

Hauptverein: 50 €

Abteilung: 18 € (+ einmalige Aufnahmegebühr: 15 €)

(Familienbeitrag und weiteres entnehmen Sie bitte der Beitragsübersicht des Hauptvereins)

!!! Bitte beachten Sie die Hinweise zum Aufnahmemodus für das Kinder- und Jugendturnen! !!!

Bei Interesse und Anmeldung zum Schnuppertraining melden Sie sich bitte bei: Patricia Reinsch (Mobil 0172/5713211)

[Zurück zur Übersicht Trainingsangebot](#)



Turnen für Mädchen und Jungs

TurnKIDS, TurnKIDS10 und TurnTEENS

Allgemeines Turnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginner, Rückkehrer, Späteinsteiger und einfach alle, die einmal pro Woche Spaß am Turnen und in der Gemeinschaft haben wollen. Die Einteilung erfolgt nach Altersklasse und Können.

TurnBOYS

Turnen, nicht nur was für Mädchen! Wer Turnen mal ausprobieren möchte, aber sich noch nicht mit anderen in Wettkämpfen messen will, kann einmal pro Woche sein Können an den Turngeräten austesten und erweitern.

Das Training findet in der Turnhalle der Berufsschule Erding, Freisingerstraße statt.

Die Trainingszeiten entnehmen Sie der aktuellen Übersicht. In den Ferien findet KEIN Training statt.

Beiträge jährlich (Familienbeitrag und weiteres entnehmen Sie bitte der Beitragsübersicht des Hauptvereins)

Hauptverein: 50 €

Abteilung: 18 € (+ einmalige Aufnahmegebühr: 15 €)

!!! Bitte beachten Sie die Hinweise zum Aufnahmemodus für das Kinder- und Jugendturnen! !!!

Bei Interesse und Anmeldung zum Schnuppertraining melden Sie sich bitte per [E-Mail](#) bei Doris.

[Zurück zur Übersicht Trainingsangebot](#)



Wettkampfturnen

Geturnt wird gemäß Deutschem Turnerbund TK Geräteturnen Breitensport weiblich und männlich
Geräte weiblich: Boden, Balken, Sprung, Reck/Stufenbarren
Geräte männlich: Boden, Barren, Sprung, Reck/Hochreck, (Ringe, Pauschenpferd)

In den Wettkampfturngruppen des TSV Erding turnen derzeit ca. 60 Mädchen und Jungen im Alter von sechs bis 18 Jahren. Der Verein nimmt an Wettkämpfen des Landkreises Erding und des Turngau Wendelstein teil.

Außerdem leistet die Wettkampfgruppe einen turnerischen Beitrag auf verschiedenen Festen des TSV.

In die Wettkampfgruppe kann kein direkter Einstieg erfolgen!

Im engen Kontakt stehen die Trainer der Wettkampfgruppen mit den Übungsleitern und Helfern der Allgemeinen Turngruppen TurnKIDS, TurnKIDS10 und TurnTEENS, aus denen regelmäßig Nachwuchs aus eigenen Reihen generiert wird. Bereits aus dem Kleinkinderturnen wird einmal jährlich turnerischer Nachwuchs gesichtet.

Zwei- bis dreimal im Jahr gibt es Sichtungstermine für die Wettkampfgruppen.

Die Mindest-Voraussetzung für die Aufnahme in die Wettkampfgruppen findest Du [hier](#).

Das Training findet in der Turnhalle der Berufsschule in der Freisingerstraße, Erding, statt.

Die Trainingszeiten entnehmen Sie der aktuellen Übersicht. In den Ferien findet KEIN Training statt.

Beiträge jährlich

Hauptverein: 50 €

Abteilung: 36 € (+ einmalige Aufnahmegebühr: 15 €)

(Familienbeitrag und weiteres entnehmen Sie bitte der Beitragsübersicht des Hauptvereins)

[Zurück zur Übersicht Trainingsangebot](#)



Wettkampfturnen - Mindestvoraussetzungen

- !!! die Bereitschaft zur Teilnahme an Wettkämpfen (in der Regel 4x im Jahr)
- !!! Die Wettkampf-Turner*Innen trainieren verpflichtend zweimal wöchentlich
- !!! Weiterhin diverse turnerische Grundelemente:

Altersklasse 6 bis 10 Jahren:

- ✓ Rolle vorwärts und rückwärts (Nicht seitlich über die Schulter! Landung auf den Füßen und nicht auf den Knien!)
- ✓ Senkrechte Kerze ohne Armunterstützung
- ✓ Erkennbarer Ansatz einen Handstands (annähernd erreichen der Senkrechte)
- ✓ Erkennbares Rad auf beiden Seiten
- ✓ Am Reck sicherer Felgaufschwung, ansatzweise Felgaufzug
- ✓ Min. 3 Klimmzüge
- ✓ Hocksprung (Knie hochziehen zur Nase, Oberschenkel min. waagrecht)
- ✓ Aufstehen nach Sitz am Boden ohne Handunterstützung
- ✓ Ansatzweise Brücke (mit gestreckten Armen)
- ✓ Keine Angst vor Höhen (Schwebebalken 10 cm breit und 1,05 m hoch, Stufenbarren 2,46 m hoch)

Altersklasse ab 11 Jahren:

- Anforderungen wie links +
- ✓ Handstand stehen mit Fingerspitzen an der Wand für min. 10 Sek.
- ✓ Brücke mit gestreckten Armen und Beinen (Arme in Schulterbreite)
- ✓ Bei gestreckten Beinen mit den Handflächen den Boden berühren (Halten 10 Sek.)
- ✓ Boden:
 - Sicheres Handstandabrollen
 - senkrecht einarmiges Rad,
 - Spagat
- ✓ Reck: Felgaufzug und Felgumschwung
- ✓ Balken:
 - deutliche Sprunghöhe, sauberer Hocksprung
 - Ansatz eines Handstands
- ✓ Sprung:
 - gradliniger und steigernder Anlauf mit kräftigem Einsprung ins Sprungbrett,
 - Ansatz zum Handstand Umfallen



Erwachsenen-Sport

Erwachsenensport

Gymnastik und Bewegungssport mit und ohne Handgeräte
Reine Damengruppen oder Gemischt!

Geräteturnen für Erwachsene

Ehemalige Turnerinnen – aller Altersklassen - treffen sich einmal wöchentlich zum Geräteturnen. Ohne Zwang, mit unterschiedlichem Können, einfach ausprobieren, was noch so alles geht. Gelenkigkeit, Gleichgewicht und Koordination werden an den Turngeräten gefördert.

Gesundheitssport

Verschiedene Gesundheitssportangebote von der Bundesärztekammer ausgezeichnet und von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. [weiterlesen](#)



Das Training in verschiedenen Turnhallen im Erdinger Raum statt.

Bitte entnehmen Sie die genaue Sportstättenangabe der Trainingsplan-Übersicht, in der Sie auch die Trainingszeiten finden.

Gesundheitssport



Ziel dieser Stunden ist es, mit Spaß und Freude einen Ausgleich zur einseitigen und mangelnden Bewegung zu schaffen und fit bis ins hohe Alter zu bleiben.

1. Muskelkraft u. Bewegungssicherheit zu trainieren
2. Verbesserung der Bewegungsverhältnisse
3. Den Alltag sicher meistern
4. Verminderung von Risikofaktoren
5. Stärkung physischer u. psychosozialer Gesundheitsressourcen
6. Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden

Wir trainieren u.a. **Neu** mit Hula Hoop Reifen, Reebok Steppbrett, Balance Ball, sowie mit Pezzibälle, kleine Gewichte, Redondobälle, Flexibars, Therabändern, Yogablöcke, Aerosteps, Rubberbänder und mit viel Spass.

Trainingszeiten / -ort:

Dienstag von 08.15 Uhr bis 09.30 Uhr ab ca. 55 Jahren in / Altenerding Ort

Mittwoch von 17.00 Uhr bis 18.15 Uhr Seniorensport ab 65 Jahren / Turnhalle am Gerd-Vogt-Sportpark, Geislinger Ängern 1 (hinter der Eishalle)

Mittwoch von 18.15 Uhr bis 20.30 Uhr ab 50 Jahren / Turnhalle am Gerd-Vogt-Sportpark, Geislinger Ängern 1 (hinter der Eishalle)

Beiträge jährlich (Familienbeitrag und weiteres entnehmen Sie bitte der Beitragsübersicht des Hauptvereins)

Hauptverein: 70 €

Abteilung: 40 € (+ einmalige Aufnahmegebühr: 15 €)

Interessenten melden sich bitte bei: Margit Schulte (Mobil: 0171-3746464, Tel.: 08122 / 959739 oder per [E-Mail](#))

[Zur Übersicht Erwachsenen-Sport](#)

[Zurück zur Übersicht Trainingsangebot](#)