



Liebe Eltern,

In dieser Turngruppe steht der Spaß an der Bewegung im Mittelpunkt! Wir konzentrieren uns auf Bodenturnen, freies Turnen und Bodenakrobatik – ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Freude, Musik und kreativer Freiheit. Die Gruppe besteht aus Mädchen ab 9 Jahren (bis ca. 13 Jahre), die sich gegenseitig unterstützen, Rücksicht nehmen und gemeinsam turnen wollen.

Mit dem Alter der Kinder verändert sich natürlich auch der Kurs. Daher kann es mit der Zeit zu Anpassungen bei den Kurszeiten oder der Altersempfehlung kommen. **Diese Änderungen werden selbstverständlich immer frühzeitig und transparent kommuniziert.**

**Wichtig:** *Ausgeschlossen wird bei uns natürlich niemand, der gerne dabei ist!*

Ich bin Lisa – die meisten nennen mich Lin – Jahrgang 1997 und leite seit 2021 mit großer Freude ehrenamtlich verschiedene Turngruppen bei der FTN. Derzeit bin ich auch ehrenamtlich 1. Vorsitzende des Vereins.

Ursprünglich komme ich aus dem Tanzbereich (Hip-Hop & Jazz), bringe aber auch Erfahrung aus der Zirkusschule und verschiedenen Kampfsportarten mit – besonders im sicheren Turnen, Fallen (Fallschule), Dehnen und dem Heranführen an erste Übungen konnte ich schon einiges an Erfahrungen sammeln.

Trotz eigener gesundheitlicher Einschränkungen bin ich aktiv dabei – mit etwas Unterstützung beim Auf- und Abbau klappt der Unterricht problemlos. Und ja, ich kann auch immer noch einiges vorzeigen, wobei mich die meisten meiner Turnerinnen schon weit übertreffen! Daher habe ich aber auch sehr viel Verständnis und Erfahrung im Umgang mit Kindern, die individuelle Bedürfnisse oder Einschränkungen mitbringen. Mir ist wichtig, dass sich alle wohlfühlen und in ihrem Tempo mitmachen können.

Ich bin keine klassisch ausgebildete Turnerin, sondern leidenschaftliche Hobby-Turnerin – mit viel Bewegungserfahrung und Spaß an Akrobatik. Meinen Trainerschein werde ich voraussichtlich im November 2025 und April 2026 erneuern.

## Trainingszeiten

Unser Training findet wöchentlich, außer zu Ferien und Brückentagen in Hessen statt:

**Aufgrund des großen Interesses ist die Teilnahme derzeit auf Montag oder Freitag beschränkt.**

- **Montags:** 16:30 – 18:00 Uhr
- **Freitags:** 18:15 – 20:00 Uhr
-  **Ort:** Sporthalle Ost der IGS (Eingang „Vereinstor“ auf der linken Seite des Schulhofs)

## Kleiderordnung

- Bequeme Sportkleidung ► Bitte keine zu weite Kleidung, da man sich leicht hängenbleiben kann!
- Barfuß oder mit rutschfesten Turnschlappchen
- Haare bitte immer zusammenbinden - Bei längeren Haaren unbedingt hochbinden ► Pferdeschwänze oder offene Haare führen schnell zu unangenehmem Verhaken beim Turnen!
- Keine Uhren, Ketten oder Schmuck ► Verletzungsgefahr!

## Ablauf des Kurses – So läuft eine typische Turnstunde ab

1. Aufwärmen mit Ausdauer-, Kraft- und Balanceübungen
  - z. B. durch kleine Laufspiele, Sprungübungen, Räder, Handstände
2. Gemeinsames Dehnen
  - Fördert Beweglichkeit, beugt Verletzungen vor und bereitet auf das Turnen vor
3. Hauptteil: angeleitetes Üben und freies Turnen
  - Die Kinder dürfen eigene Wünsche einbringen und auch selbst entscheiden, woran sie arbeiten möchten

## WhatsApp-Gruppe

Für aktuelle Infos, Terminänderungen oder Erinnerungen bitten wir alle Eltern unserer WhatsApp-Gruppe beizutreten.

Mädchenturnen II FTN   
WhatsApp-Gruppe



### Sommerfest der IGS:

Jedes Jahr findet ein Sommerfest an der IGS statt, bei dem die FTN aktiv teilnimmt. Dort haben die Mädchen die Möglichkeit, eigene Aufführungen zu präsentieren und gemeinsam Spaß zu haben!

### Tag der offenen Turnhalle:

Auf Wunsch der Mädchen planen wir einen „Tag der offenen Turnhalle“ mit spannenden Aufführungen und kreativen Workshops – ein Highlight zum Mitmachen und Zuschauen!

### Weihnachtsfeier: 13. 12.2025

Jedes Jahr lädt die FTN alle Mitglieder herzlich zur Weihnachtsfeier ein. Eine tolle Gelegenheit zum Feiern, Austauschen und Gemeinsamkeit erleben! **Wir suchen hier dringende Helfer. Meldet euch gerne!**

## Termine im Überblick

- |   |   |
|---|---|
| ✓ 18.08. (Mo)                               | ✓ 22.08. (Fr)   |
| ✓ 25.08. (Mo)                               | ✓ 29.08. (Fr)   |
| ✓ 01.09. (Mo)                               | ✓ 05.09. (Fr)   |
| ✓ 08.09. (Mo)                               | ✓ 12.09. (Fr)   |
| ✓ 15.09. (Mo)                               | ✗ 19.09. (Fr) voraussichtlich kein Training               |
| ✓ 22.09. (Mo)                               | ✓ 26.09. (Fr)   |
| ✓ 29.09. (Mo)                               | ✗ 03.10. (Fr) – Tag der Deutschen Einheit                 |
| ✗ 06.10. (Mo) – Herbstferien                | ✗ 10.10. (Fr) – Herbstferien                              |
| ✗ 13.10. (Mo) – Herbstferien                | ✗ 17.10. (Fr) – Herbstferien                              |
| ✓ 20.10. (Mo)                               | ✓ 24.10. (Fr)   |
| ✓ 27.10. (Mo)                               | ✓ 31.10. (Fr)   |
| ✓ 03.11. (Mo)                               | ✓ 07.11. (Fr)   |
| ✓ 10.11. (Mo)                               | ✓ 14.11. (Fr)   |
| ✗ 17.11. (Mo) –Fortbildung, kein Training   | ✗ 21.11. (Fr) –Fortbildung, voraussichtlich kein Training |
| ✓ 24.11. (Mo)                               | ✓ 28.11. (Fr)   |
| ✓ 01.12. (Mo)                               | ✓ 05.12. (Fr)   |
| ✓ 08.12. (Mo)                               | ✓ 12.12. (Fr)   |
| ✓ 15.12. (Mo)                               | ✓ 19.12. (Fr) – letztes Training vor Weihnachten          |
| ✗ Weihnachtsferien: 22.12.2025 – 09.01.2026 |   |
| ✓ 12.01.2026 (Mo)                           | ✓ 16.01.2026 (Fr)   |
| ✓ 02.02.2026 (Mo)                           | ✓ 06.02.2026 (Fr)   |
| ✓ 09.02.2026 (Mo)                           | ✓ 13.02.2026 (Fr)   |

Bei Fragen oder Anliegen stehe ich natürlich jederzeit gern zur Verfügung.

Herzliche Grüße

Lin