

AUFBAUSTUFE

Hallo,

du interessierst dich für unser Turnangebot für Mädchen ab der 5. Klasse.

In diesem Kurs treffen Neueinsteiger auf erfahrene Turner.

Bei den Neueinsteigern werden anfangs Basics zum Muskelaufbau, der Haltung und den grundsätzlichen Abläufen, sowie die bereits vorhandenen Grundkenntnisse des klassischen Turnens verfeinert und erweitert. Die Gruppen sind nach Alter und Können von den Trainern eingeteilt.

Das Turnen sollte dir viel Spaß machen, aber ein paar Regeln müssen eingehalten werden. Damit schon vorab klar ist, was du benötigst, haben wir dieses kleine Merkblatt für dich und deine Eltern zusammengestellt. Es gilt als Fahrplan für die o.g. Stunde. Wir bedanken uns bereits jetzt schon herzlich für das Einhalten der Regeln und Hinweise.

Schnuppern:

Du darfst zweimal schnuppern. Das Training am Dienstag und Freitag unterscheidet sich dahingehend, dass sich der Freitag besser für Anfänger eignet.

Wenn du zum Schnuppern kommst, gib Sie bitte beim zuständigen Trainer deine persönlichen Daten (Name und Geburtsdatum, sowie die Mailadresse deiner Eltern und ihre Telefonnummer) an. Wenn dir ein Platz zugeteilt wurde, musst du den vollständig ausgefüllten Mitgliedsantrag, der von deinen Eltern (Mutter oder Vater) unterschrieben wurde, beim Trainer abgeben.

Dir kann nur ein Platz vom Trainer zugesichert werden. Die Infotheke des ESVs hat keinen Einfluss auf die Gruppen.

Häufigkeit:

Die Aufbaustufe trainiert zweimal wöchentlich. Die Trainingszeiten sind **dienstags und freitags von 17:15-19:15 Uhr**. Nach Möglichkeit solltest du dies wahrnehmen. Selbstverständlich haben wir auch Verständnis, wenn es aus schulischen Gründen nicht gehen sollte. Wir setzen regelmäßiges Kommen voraus.

In den bayerischen Schulferien und Feiertagen findet kein Turnen statt.

Anmeldung:

Für die Aufbaustufe ist eine Anmeldung des Turners im ESV verpflichtend. Als Abteilung muss nur „Turnen“ angegeben werden, die einzelne Gruppeneinteilung obliegt den Trainern. Der Beitrag gliedert sich in zwei Teile: Vereinsbetrag (für Kinder 8€/Monat) und Abteilungsbeitrag. Bitte beachte, dass ab 01.09.2015 der Abteilungsbeitrag Turnen für Kinder ab 7 Jahren von 5€ auf 9€ erhöht wird. Die Abbuchung erfolgt halbjährlich.

Eine Kündigung aus dem Vertrag ist nur bis zu sechs Wochen zum Jahresende möglich. Ein Wechsel in eine andere Abteilung kann auch unterjährig erfolgen.

Äußerlichkeiten:

Du hast der Jahreszeit entsprechende Sportkleidung an. Bei den Schuhen empfehlen wir das barfuß Turnen oder die Turnschlappchen mit Gummisohle. Die (langen) Haare sind „turnfreundlich“ (im Nacken zum Pferdeschwanz) zusammengebunden. Trage bitte keinen Schmuck (außer Ohrsteckern).

AUFBAUSTUFE

Während der Stunde:

Beginn: Wir beginnen pünktlich mit der Stunde. Bitte sei rechtzeitig unten in der Halle.

Erwärmung: Die Erwärmung ist anspruchsvoll. Wir setzen bereits große Beweglichkeit voraus. Sollte die nicht vorhanden sein, freuen wir uns, wenn wir sehen, dass du auch zu Hause fleißig am Dehnen bist.

Trinken: Turnen ist eine schweißtreibende Sportart. Deshalb denke daran, dass du ausreichend trinkst.

Handy:

Die Benutzung von elektronischen Geräten ist während der Stunde nicht gestattet.

Abwesenheit:

Wenn du einmal nicht kommen kannst, gib das bitte bereits die Stunde davor an. Solltest du aus Krankheit oder sonstigem über längeren Zeitraum nicht kommen können, gib uns bitte Bescheid.

per Mail: turnen@esv-muenchen.de

per Telefon (Montag zwischen 9.00 und 12.00 Uhr): 0151/ 25 98 47 90

Abmelden:

Wenn du in eine andere Abteilung wechselst oder komplett aus dem Verein ausscheidest, würden wir uns über eine Info deinerseits freuen.

Viel Spaß beim Turnen