

# KINDERTURNEN MIT MAMA UND PAPA

## Liebe Eltern,

Sie haben sich für unser Kinderturnen mit Mama und Papa für das Alter von 3 bis 4 Jahren entschieden.

Dieser Kurs dient als Einstiegshilfe für das spätere Kinderturnen ohne Eltern.

Das Turnen soll Eltern und Kinder viel Spaß machen, aber ein paar Regeln müssen eingehalten werden. Damit Sie schon vorab wissen, was auf Sie bzw. Ihrem Kind zukommt, haben wir dieses kleine Merkblatt für Sie 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:

Sie dürfen mit Ihrem Kind insgesamt zweimal schnuppern.

## Anmeldung:

Für das Kinderturnen mit Mama und Papa ist eine Anmeldung im Verein nötig. Es gibt **keine** 10ner-Karten. Den Mitgliedsantrag erhalten Sie an der Theke, bei den Trainern oder im Internet. Diesen füllen Sie für Ihre Kinder aus. Als Abteilung muss nur „Turnen“ angegeben werden, die einzelne Gruppeneinteilung obliegt uns Trainern. Der Beitrag gliedert sich in zwei Teile: Vereinsbetrag (für Kinder 8€/Monat) und Abteilungsbeitrag (für Kinder bis 6 Jahre 5€/Monat). 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.

## Aufbau:

Die Eltern der Stunde um 15.30 Uhr bauen gemeinsam mit den Trainerinnen auf. Ein Aufbauplan liegt bereit. Bitte seien Sie rechtzeitig da, damit der Aufbau kurz besprochen werden und pünktlich um 15.30 Uhr begonnen werden kann. Die einzelnen Aufbauelemente wiederholen sich immer wieder, daher ist es sinnvoll, sich nach und nach zu merken, wie diese aussehen.

## Während der Stunde:

**Erwärmung:** Vor der Erwärmung werden die Geräte nicht angefasst, da dem Turnen immer die Erwärmung vorangehen muss (Verletzungsgefahr!). Aufwärmübungen, die Ihr Kind schon gut alleine kann, machen Sie selber mit. Sobald Ihr Kind Schwierigkeiten hat, ist es Ihre Aufgabe, Ihrem Kind zu helfen bzw. seine Haltung zu korrigieren. Der Ablauf der Erwärmung ist immer gleich. Dies soll Ihnen erleichtern, den Einstieg wiederzufinden, wenn Ihr Kind mal etwas länger Hilfe braucht.

**Sicherheit und Hilfestellung:** Die Turnhalle ist kein Abenteuerspielplatz! Die Stationen und die entsprechende Hilfestellung werden zu Beginn der Stunden erklärt. Achten Sie darauf, wie diese ausgeführt wird! Bei Unklarheiten können Sie jederzeit nachfragen. Lassen Sie Ihre Kinder nicht alleine an die Geräte!

**Übungsausführung:** Mit jeder Übung wird ein konkretes Ziel verfolgt (Kräftigung bestimmter Muskelgruppen, Koordination, Differenzierung, etc.). Achten Sie daher darauf, dass die Kinder die Übungen wie gezeigt ausführen. Ferner sollen die Kinder jede Station mindestens einmal ausführen und nicht nur ihr Lieblingsgerät ansteuern!

# KINDERTURNEN MIT MAMA UND PAPA

**Nebenübungen:** Als Nebenübungen zählen Stationen, die in der Regel mit Handgeräten (Bällen, seile, Reifen, etc.) gestaltet sind und die die Kinder meist alleine ausführen können. Die einfachen Aufbauten verführen dazu, Seile, Hütchen usw. abzubauen, weg zutragen oder ihren Zweck zu entfremden. Achten Sie darauf, dass genau das nicht passiert, bzw. halten Sie Ihr Kind an, die Stationen dann auch selbst wieder herzurichten wie gehabt.

**Trinken:** Nach dem Spiel zu Beginn gibt es eine gemeinsame Trinkpause. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind auch sonst nach Bedarf genug trinkt! Trinkflaschen bitte außerhalb der Halle so platzieren, dass niemand darüber stolpert.

## Abbau

Die Eltern der zweiten Stunde bauen gemeinsam ab. Neben den Toren zum Geräteraum sind innen Bilder angebracht, wo welche Geräte hingehören. Handgeräte (Bälle, Seile, Hütchen, Reifen, Treppe, Trapez ...) bitte zur Hallentüre legen. Diese werden vom Trainer weggeräumt.

## Geschwister

Kleine Geschwister können mitgebracht werden und beim jeweiligen Elternteil/Begleitperson bleiben. Die Stunde wird dann anstrengender für Sie aber es geht. Wir gehen gerne bei der Hilfestellung zur Hand. Sobald die Kinder so groß sind, dass sie Übungen mitmachen können, müssen sie angemeldet werden!

## Wechsel in andere Gruppen:

Sollte Ihr Kind jenseits des Schuljahreswechsels ins normale Kinderturnen (ohne Eltern) wechseln wollen ist dies in der Regel möglich. Allerdings nur nach Absprache, da die Kinderturnstunden auch meist voll sind und wir sehen müssen, wo Kapazitäten frei sind. Selbstverständlich haben bereits bei der Abteilung Turnen gemeldete Kinder Vorrang und bekommen den nächstmöglichen freien Platz.

## Ausfall der Stunde:

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir aus rein wirtschaftlichen Denken erst eine Stunde ab 5 Kindern halten können.

Der Bedarf für Juli wird immer in der Stunde davor für die Folgestunde abgefragt. Sollten Sie an der Stunde nicht teilgenommen haben, ist es ratsam, den Bedarf per Mail spätestens am Montag anzufragen.

## Abwesenheit:

Wenn Sie ein oder wenige Male nicht kommen können, brauchen Sie nicht extra Bescheid geben. Sollten Sie jedoch über mehrere Wochen nicht kommen können, geben Sie bitte kurz (mit Nennung von Tag und Gruppe!)

per Mail: [turnen@esv-muenchen.de](mailto:turnen@esv-muenchen.de)

per Telefon (Mo zwischen 9.00 und 13.00 Uhr): 0151/ 25 98 47 90

oder persönlich Bescheid, damit Ihnen Ihr Platz sicher bleibt.

Viel Spaß beim Turnen