

Donau-Anzeiger 17.01.2014



Die Sechs- bis Neunjährigen der Kinderturngruppe hatten in der abgelaufenen Saison viel Spaß.
(Foto: Lehner)



Richard Majunke mit seinen Basketballjungs.

Ran an den Winterspeck

Der Turnverein ist der traditionsreichste und mitgliederstärkste Sportverein der Stadt

Osterhofen. (Is Wohin mit dem zugelegten Winterspeck? Der Osterhofener Anzeiger hat ein paar Sportvereine unter die Lupe genommen, bei denen man hinsichtlich der vielfältigen Sportarten, sicherlich fündig wird, Sport auch in der kalten Jahreszeit zu betreiben um fit zu bleiben und überschüssige Pfunde loszuwerden. In dieser Ausgabe wird das Angebot des Turnvereins Osterhofen vorgestellt.

Der 1890 gegründete, traditionsreichste und seit 2013 mitgliederstärkste Sportverein der Stadt Osterhofen bietet mit 18 verschiedenen Abteilungen und mehr als 40 kompetenten und sehr gut ausgebildeten Übungsleitern ein umfangreiches, sowohl für die ganz Kleinen als auch für die ganz Großen geeignetes Programm an. 2009 wurde der TV Osterhofen vom bayerischen Landessportverband (BLSV) als kinderfreundlicher Sportverein ausgezeichnet. Diese Auszeichnung erhielt der Verein als Anerkennung für die engagierte Kinder- und Jugendarbeit.

Das Eltern-Kind-Turnen (Kinder im Alter von zwei bis vier Jahren in Begleitung eines Erwachsenen) wird von Carmen Rainer und Irene Kiermayer immer freitags von 15.30 bis 17 Uhr in der Hallenbadturnhalle abgehalten. Die Kleinen laufen, klettern, balancieren und hüpfen gemeinsam mit ihren Eltern und lernen dabei auch, Rücksicht auf andere zu nehmen. Viele Aktionen bietet das Team des Kleinkinderturnens (4-6 Jahre) um Bettina Wiese, Irene Kiermayer, Carmen Rainer, Maria Eisold donnerstags von 16.30 bis 18 Uhr in der Hallenbadturnhalle an.

Im Kinderturnen der Sechs- bis Neunjährigen fördern Ingrid Auer und Doris Framersberger immer montags von 15.30 bis 17 Uhr in der Hallenbadturnhalle das Bodenturnen. Die Kinder sind bei Kopf- und Handstand, Purzelbaum und Rad schlagen eifrig bei der Sache. Auch das Geräteturnen kommt hier nicht zu kurz. Ernestina Schläger und Anja Willnecker sind für das Turnen mit den neun bis 14-jährigen Kids dienstags von 16 bis 17.30 Uhr in der Hallenbadturnhalle zuständig. 15 bis 20 Kinder besuchen mit großer Freude ihre Stunden, bei denen Ball-, Wett-, und Geschicklichkeitsspiele, aber auch das Boden- und Geräteturnen nicht zu kurz kommt. Christiane Gessl, Birgit Willnecker, Martina Mitterbauer und Waltraud Söldner leiten die bestens besuchte



Hier ist Gleichgewicht gefragt.

Abteilung Aerobic und Fitness (Aerobic-Bodystyling dienstags von 18.30 bis 19.15 Uhr; Step dienstags von 19.15 bis 20 Uhr; Flexi-Bar don-

nenbad-Turnhalle am Freitag von 13 bis 14.45 Uhr. Claudia Scheuer und Kerstin Waschk trainieren die Einradfahrer immer montags von 17 bis



Schon vom klein auf ist der Sport sehr wichtig. Hier sieht man die vier- bis sechsjährigen in der abgelaufenen Saison.

nerstags von 18.30 bis 19.15 Uhr und Aerobic-Bodymix samstags von 17 bis 18 Uhr in der Hallenbadturnhalle).

Angeboten wird ein Programm zu Bauch/Beine/Po, mit Einfluss einiger Pilatesübungen und Step-Power. Ein echter Renner ist Zumba Tanz-Fitness mit Silvia Scheuer donnerstags von 19.15 bis 20 Uhr in der Hallenbadturnhalle. Die 1972 ins Leben gerufene Badmintonabteilung leitet Alois Ruderer immer dienstags und donnerstags von 20 bis 22 Uhr in der Markus-Stöger-Halle. Die Basketballabteilung wird von Richard Majunke sowie Jodeit und Max Felix geleitet. Buben im Alter von 13 bis 17 Jahre, Mädchen zwischen 13 und 18 Jahren und die D-Jugend (sieben bis 12 Jahre) treffen sich immer am Donnerstag von 17 bis 18.30 Uhr in der Markus-Stöger-Halle 3 zum Training.

Den Behindertensport betreut Übungsleiter Anton Ritzler. Das Kegeln in der Pizzeria bei "Luigi" in Osterhofen findet jeden zweiten Freitag von 19 bis 22 Uhr, Schwimmen für Personen mit leichten bis schweren Behinderungen im Hallenbad Osterhofen montags von 16 Uhr bis 17.30 Uhr statt. Tischtennis für ältere Herren erfolgt in der Hal-

lenbad-Turnhalle am Freitag von 13 bis 14.45 Uhr. Claudia Scheuer und Kerstin Waschk trainieren die Einradfahrer immer montags von 17 bis

17.45 Uhr in der Hallenbadturnhalle mit vielen Spiel-, Spaß- und Geschicklichkeitsübungen.

Seit mehr als 25 Jahren gibt es die Fitnessgymnastik unter der Leitung von Bert Umminger, unterstützt wird er dabei von den Übungsleitern Georg Reischl und Richard Majunke. Besonderer Wert wird in dieser Turnstunde am Montag von 19 bis 20 Uhr in der Realschulturnhalle auf Mobilisation von Wirbelsäule und Gelenken, Kräftigung der Rumpf-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Koordinationsübungen aller Art gelegt. Gymnastikübungen nach Pilates, Entspannungsübungen wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Elemente aus dem Yoga schließen jede Turnstunde ab. Hertha Weigl und Karolina Hierer betreuen das Frauenturnen mittwochs von 20 bis 21.30 Uhr in der Hallenbadturnhalle. Die Damen probieren gerne neue Trends wie Aroha, eine Mischung aus Kampfsport und Tai-Chi aus, ansonsten stehen Aerobic, Laufen, Step-Aerobic, Ganzkörpergymnastik sowie Dehn- und Entspannungsübungen am Programm.

Will man den Körper und Geist gleichermaßen fit halten, dann ist

man mittwochs (Kinder 17 bis 18 Uhr, Jugendliche 18 bis 19 Uhr in der Hallenbadturnhalle, Erwachsene 19 bis 21 Uhr in der Realschulturnhalle) bei Jiu-Jitsu Abteilungsleiter Kurt Müller und Heiko Merten-Müller genau richtig. Jiu-Jitsu ist die alte traditionelle japanische Kunst der Selbstverteidigung. Sie basiert auf den Elementen aus dem Judo, Aikido, und Karate. Die Sportart bietet eine hervorragende Möglichkeit, Körper und Geist gleichermaßen zu trainieren und sich zusätzlich selbstbewusst gegen tätliche Angriffe zu schützen.

Am Montag von 20 bis 21.30 Uhr studiert Regina Eisold regelmäßig mit den Sportbegeisterten verschiedenste Tänze im Line-Dance ein. Im TV Osterhofen wird Orientierungslauf seit 1974 betrieben. Einige Orientierungsläufer aus Osterhofen waren sehr erfolgreich und erzielten eine Reihe von Meistertiteln auf bayerischer und deutscher Ebene, vor allem im Jugend- und Seniorenbereich. Seit mehr als 20 Jahren organisiert die OL-Abteilung des TV Osterhofen auch OL-Wettkämpfe von überregionaler Bedeutung. Abteilungsleiter und Ansprechpartner ist von Anfang an der vielfache deutsche Seniorenmeister Georg Reischl. Training nach Absprache.

Die Abteilung Osteoporose-Gymnastik von Georg Reischl und Sabine Feurecker immer mittwochs von 17 bis 17.45 Uhr in der Realschulturnhalle widmet sich der Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit sowie der Verbesserung des Reaktionsvermögens. Ein Schwerpunkt ist die Sturzprophylaxe. Die Tischtennis-Abteilung von Abteilungsleiter Johann Framersberger und Übungsleiter Peter Weigl trifft sich jeden Freitag von 19 bis 21 Uhr in der Hallenbadturnhalle.

■ Weitere Informationen

unter www.turnverein-osterhofen.de.



Jiu-Jitsu ist die alte traditionelle japanische Kunst der Selbstverteidigung.