



Training: Die Geräteriege trainiert 2-mal pro Woche.

Das **Haupttraining** findet am **Mittwoch** statt. Dann trainieren wir vor allem an den vier Wettkampfgeräten: **Sprung, Reck, Boden und Schaukelringe**. Ausserdem trainieren wir **Beweglichkeit, Kraft und Haltung**.

Im **Zusatztraining** (falls Platz ab Kategorie 2, sonst ab K3) am **Montag** trainieren wir einerseits für das **Einzelgeräteturnen**, andererseits studieren wir mit den Mädchen auch **Vereinsvorführungen** ein, um den Teamgedanken zu fördern.

Ab Kat. 2: **2 Trainings pro Woche obligatorisch!** Es gibt zwei Möglichkeiten:  
a) 2-mal Getu-Training (montags + mittwochs)  
b) 1- Getu (mittwochs) + 1-mal Mädchenriege (auch im „Heimverein“)

Man kann natürlich auch 3 Trainings (2 x Getu + MR) besuchen.

In der letzten Sommerferienwoche organisieren wir ein internes Trainingslager in Neftenbach und manchmal gibt es freiwillige Extratrainings.

---

Trainingszeiten: Kat. 1-3: Mittwoch, 16:00 bis 18:00 Uhr, MZH Auenrain

Kat. 3-7: Mittwoch, 18:00 bis 20:00 Uhr, MZH Auenrain

Zusatztraining: Montag, 18:30 bis 20:00 Uhr, Sporthalle Ebni

Trainingstenuue: Turngwändli oder enganliegende Turnkleidung, barfuss/ Geräteschuhe  
Haare gut zusammengebunden sein! Bitte frisiert ins Training kommen.  
Ab K3 Reck/Ringleder empfohlen, ab K4 obligatorisch!

„Wartelisten“: Bei Platz- oder Leiterinnenmangel können vorübergehend keine neuen Turnerinnen im (Zusatz-)Training aufgenommen werden. Es wird dann eine Warteliste geführt.

---

Wettkämpfe: Die Teilnahme am **Schoggistängeli-Wettkampf** (März) und an den **4 kantonalen Wettkämpfen** (April, Mai, Juni, September) ist **OBLIGATORISCH** (Ausnahmen: Unfall, Krankheit, Klassenlager, wichtiges Familienfest)!

Ein Wettkampf dauert jeweils einen halben Tag (inkl. An- und Rückreise + Rangverkündigung) und findet am Samstag oder am Sonntag statt. Die genauen **Wettkampfsdaten** findet man auf unserer **Getu-Homepage**.

Wer im Zusatztraining trainiert, hat die Möglichkeit bei den Vereinsvorführungen (Boden und Stufenbarren) mitzumachen. Wir nehmen damit Ende Oktober an einem kantonalen Wettkampf „**Bärencup**“ und Anfangs Dezember an den **Schweizermeisterschaften** der Jugend teil.

# Informationen zur Geräteriege Neftenbach



getu neftenbach

---

<u>Kosten:</u>	1. Training (MR oder Getu):	<b>CHF 120.00/ Jahr</b>
	2. Training (Getu):	<b>CHF 80.00/ Jahr</b>
	3. Training (Getu/MR/LA):	<b>gratis</b>
	Startgelder Einzelwettkämpfe:	<b>CHF 22.00/ Wettkampf</b>

<u>Ausrüstung:</u>	<b>obligatorisches Vereins-Turngwändli:</b>	<b>Miete pro Jahr CHF 30.00</b>
	<b>obligatorischer MR/Getu-Trainer:</b>	<b>Miete pro Jahr CHF 20.00</b>

Freiwillig: Geräte-Schuhe (ca. CHF 60)/ Reckhandschuhe (ca. CHF 50)  
Diverse Turnausrüstungen/ Turngwändli:  
[www.carlasport.ch](http://www.carlasport.ch), [www.turnanzuege-lessel.de](http://www.turnanzuege-lessel.de)

Tipp: Zuerst bei älteren Turnerinnen nach „**Occasionen**“ fragen! Wir machen im Frühling jeweils eine „Börse“.

---

Anforderungen: >>> In erster Linie: **Spass und Begeisterung** am Turnen ☺  
>>> Bereitschaft **diszipliniert** im Training mitzumachen  
>>> Regelmässiger **Trainingsbesuch**  
>>> Auch Bereitschaft ein wenig zu Hause zu **üben** (Kraft/Beweglichkeit)

Sollten wir feststellen, dass eine Turnerin die **Anforderungen** nicht mehr erfüllt und die nächst höhere Kategorie nicht mehr erreichen kann, muss sie aus der Riege austreten. Es ist allerdings möglich, eine Kategorie auch einmal zu wiederholen.

---

Leitung: Hauptleitung: **Claudia Gysel-Huggler**

Fast alle unsere Leiter/innen haben **J&S-Ausbildungen** absolviert. Die meisten verfügen über langjährige Erfahrungen im Geräteturnen. Für unsere Trainings sind wir auf **freiwillige Leiter/innen** angewiesen. Leider ist es nicht immer einfach solche zu finden. Bei Interesse: Bitte melden! ☺

---

Versicherung: Jede Turnerin muss **genügend versichert** sein. Die Turnerhilfskasse haftet nur komplementär. Allfällige Unfälle sind der Privatversicherung oder der Krankenkasse zu melden.

---

Für detailliertere Informationen/ Bei Fragen wenden Sie sich an die Hauptleiterin:

Claudia Gysel-Huggler, Schluchewäg 16, 8197 Rafz  
043 433 58 61/ 078 820 93 93 / Email: [claudiagysel@gmx.ch](mailto:claudiagysel@gmx.ch)

