

*HOCH IM NORDEN*

# TURNEN



DAS MAGAZIN FÜR TURNEN, GYMNASTIK, BEWEGUNG UND GESUNDHEIT IN SCHLESWIG-HOLSTEIN



- **QUALITÄT IM GESUNDHEITSSPORT - AUSGEZEICHNETE ANGEBOTE**
- **TURNEN, SPIELE, FRÖHLICHES TREIBEN BEIM TSV LOLA**
- **KREISTURNTAGE - HÖHEPUNKTE 2014**
- **VEREINSJUBILÄEN 2014**

## Musik und Spielmannswesen: Einladung Landesdelegiertentag

## Einladung zum Landesdelegiertentag

Termin: **Sonntag, den 19. Januar 2014**  
 Zeit: 09.30 Uhr  
 Ort: Schulstraße 8 – 10  
 Elisabeth-Selbert-Gemeinschaftsschule  
 23611 Bad Schwartau

Gastgeber ist in diesem Jahr der Spielmannszug VfL Bad Schwartau. Die Tagesordnung wird den Delegierten vor Ort bekannt gegeben. Es erfolgt auch eine Einladung der bekannten Vereine per E-Mail. Auf zahlreiches Erscheinen freut sich Euer Landesfachauschuß.

## KTV Dithmarschen

## Nach Dresden und Prag ging die Reise des Vereins TuRa Meldorf

36 Teilnehmer nahmen an der Fahrt im November teil. Eine informative Stadtführung in Dresden und Prag stand auf dem Programm. Diese Städte sind immer eine Reise wert, meinten die Teilnehmer.

Die Austauschschüler, Ploy aus Thailand und Nero aus Taiwan, die zur Zeit die Meldorfer Gelehrtenschule besuchen, fanden die Städte besonders schön.

Die Besichtigung des Staatlichen Schlosses Velke Brezno beeindruckte die Teilnehmer. Der Ausklang der Reise war ein Böhmischer Abend.

Ute Michaelsen

## Knieprobleme - verschiedene Ursachen der Schmerzen



Zu diesem Thema hatte der Verein TuRa Meldorf in die Grundschulturnhalle eingeladen. Der Orthopäde und Sportmediziner Dr. Mark Ketelsen hielt einen informativen Vortrag darüber. Übungen wurden den Teilnehmern gezeigt, damit jeder für sich selbst seine Beinmuskulatur stärken kann.

## Motivierende Spiele

Unter diesem Motto trafen sich im November 2013 in Meldorf Lehrer, Erzieher und Übungsleiter. Vier Stunden waren alle aktiv und zeigten dabei auch vollen Einsatz.

Torsten Heuer konnte wieder einmal alle Teilnehmer begeistern. Schulung der konditionellen Fähigkeiten, motivierende Spiele zur Ausdauerschulung und spielerisches, kindgerechtes Training der Rumpfstabilität hieß es in der Fortbildung. So mancher Teilnehmer hatte sicherlich am nächsten Tag Muskelkater.

## "Kein Kind ohne Sport"



Beim Spiel- und Sportfest unter dem Motto "Kein Kind ohne Sport" nahmen über 40 Kinder in der Großsporthalle daran teil. An 17 Stationen konnten die Sportler ihre Fähigkeiten testen und waren stolz, dass sie dann eine Urkunde erhielten.

## "Sei flexibel-Trendsportarten nutzen - kennenlernen oder einfach sein lassen. Austoben - ein Allheilmittel für "stressige" Kinder - tolle Bewegungslandschaften

Lehrer, Erzieher und Übungsleiter trafen sich zu einer Fortbildung, die der Sportverein TuRa Meldorf und der Kreisturnverband Dithmarschen organisiert hatte. Klaus Rienecker leitete die Fortbildung. Alle Teilnehmer waren begeistert und haben viele Anregungen mit nehmen können.

