

## **Integration durch Sport im TZ Fürstenland Frauen**

Miteinander statt nebeneinander. Integration von Migranten durch Sport im Trainingszentrum Fürstenland Frauen.

Kunstturnen Frauen ist ein artistischer und ästhetischer Leistungssport, welcher Grazie – Anmut – Beweglichkeit – Virtuosität und Dynamik zu einer Einheit verkörpert. Elemente wie Ballett / Choreographie, Koordination / Tanz und konditionelle Faktoren prägen das Kunstturnen der Frauen. Das Training im TZFF setzt sich aus einem gezielten Mix der Ausbildungsbereiche Ballett – Kraft – Beweglichkeit – Ausdauer – Koordination und Technik zusammen.

Kunstturnen sollte im Kindesalter begonnen werden, um später bestimmte Bewegungsabläufe durchführen zu können. Zudem sind gewisse körperliche Voraussetzungen von Vorteil. Ein Einstieg im TZFF ist über Schnuppertrainingsangebote im Kids Gym ab einem Alter von 4-5 Jahren möglich, Wettkämpfe beginnen ab einem Alter von 6 Jahren.

Uns vom Trainingszentrum Fürstenland Frauen ist es wichtig, Freude am Sport Kunstturnen zu vermitteln und Freude an der Bewegung weiterzugeben. Kids Gym ist ein gesamtschweizerisches Projekt des **Schweizer Turnverbandes (STV)**, um zu versuchen, Nachwuchsproblemen in dieser schönen, aber anspruchsvollen Sportart entgegenzuwirken.

Im Kids Gym ist es neben dem Spaß an der Bewegung unser Ziel, langsamen und gezielten Muskelaufbau, Koordinations- und Beweglichkeitstraining unter Anleitung von speziell ausgebildeten Kids Gym - Trainern anzubieten.

Außerdem ist es das Ziel des Kids Gym, talentierte Mädchen in der Region frühzeitig gezielt zu erkennen, zu fördern und natürlich auch den eigenen Nachwuchs für das Kunstturnen Frauen zu gewinnen.

Im Rahmen der Nachwuchsförderung trainieren die Kunstturnerinnen des TZFF gleichzeitig mit der Kids Gym - Gruppe. Die jüngsten Mädchen sind so bereits früh in die Gruppe integriert, sehen und staunen, was die Grossen schon können. Je nach Eltern- und Kindentscheid kann ein Übertritt ins TZ Fürstenland Frauen später in Betracht gezogen werden. Vorausgesetzt, das Kind und die Eltern sind mit dem Mehraufwand an Trainingseinheiten einverstanden. Dabei muss schon in dieser Phase das Bewusstsein vorhanden sein, dass fortan neben Spaß auch Disziplin und ein ausgeprägter Leistungsgedanke im Vordergrund stehen werden.

Das Trainingszentrum Fürstenland bietet regelmäßig Schnuppertrainings in der Kids Gym Gruppe an. Die Kids Gym - Gruppe trainiert in der Turnhalle Brühlacker in Oberbüren einmal pro Woche zwischen 1 - 2 Stunden. Interessierte Eltern und ihre Töchter im Alter von 4 – 6 Jahren können sich gerne bei der Kids Gym - Trainerin Liliane Leber unter Telefon 071 393 81 32 oder per E-Mail [liliane.leber@bluewin.ch](mailto:liliane.leber@bluewin.ch) informieren und anmelden.



**Wir vom TZ Fürstenland Frauen sind .....**

