

## Unser Trainerteam

Svenja Behnke  
Annika Christiansen  
Björn Dittmann  
Heidrun Dittmann  
Amy Gruss  
Saskia Güntner  
Kerstin Hoffmann  
Jana Huber  
Lisa Keßler  
Jaana Köper  
Kristina Krohn  
Lena Kühlke  
Smilla Lindberg  
Janine Schmidt  
Johanna Schulz  
Sophia Schumacher  
Christine Wenzel  
Antonia Zieglgänsberger



## Lust, es zu probieren? So geht's!

Kinder und Jugendliche können mit Voranmeldung bei der Abteilungsleitung in unseren Anfängergruppen am Montag und Freitag vorbeikommen. Erwachsene ab 18 Jahren sind herzlich zu unserer Trainingszeit am Sonntagabend eingeladen (bitte auch anmelden).

Ein Mindest- oder Höchstalter gibt es nicht. Entscheidend ist die Körpergröße, da jeder Turner in einem Rad turnt, das zu seiner Größe passt. Oft kann man schon mit 6 Jahren mit dem Rhönradturnen beginnen.

Mitbringen solltet ihr neben Spaß und einer Portion Mut vor allem Sportkleidung und Turnschuhe, am besten Stoffschuhe mit fester Sohle (z. B. Leinenschuhe).

Habt Ihr nach ein paar Probestunden Gefallen am Rhönradturnen gefunden, tretet Ihr der Abteilung bei.

## Noch Fragen?

### Die Ansprechpartner:

Abteilungsleitung: Kerstin Hoffmann

☎ 040 / 325 99 057

✉ khoffmannwentorf@aol.com

Jugendwart: Jana Huber

☎ 0157 / 888 799 22

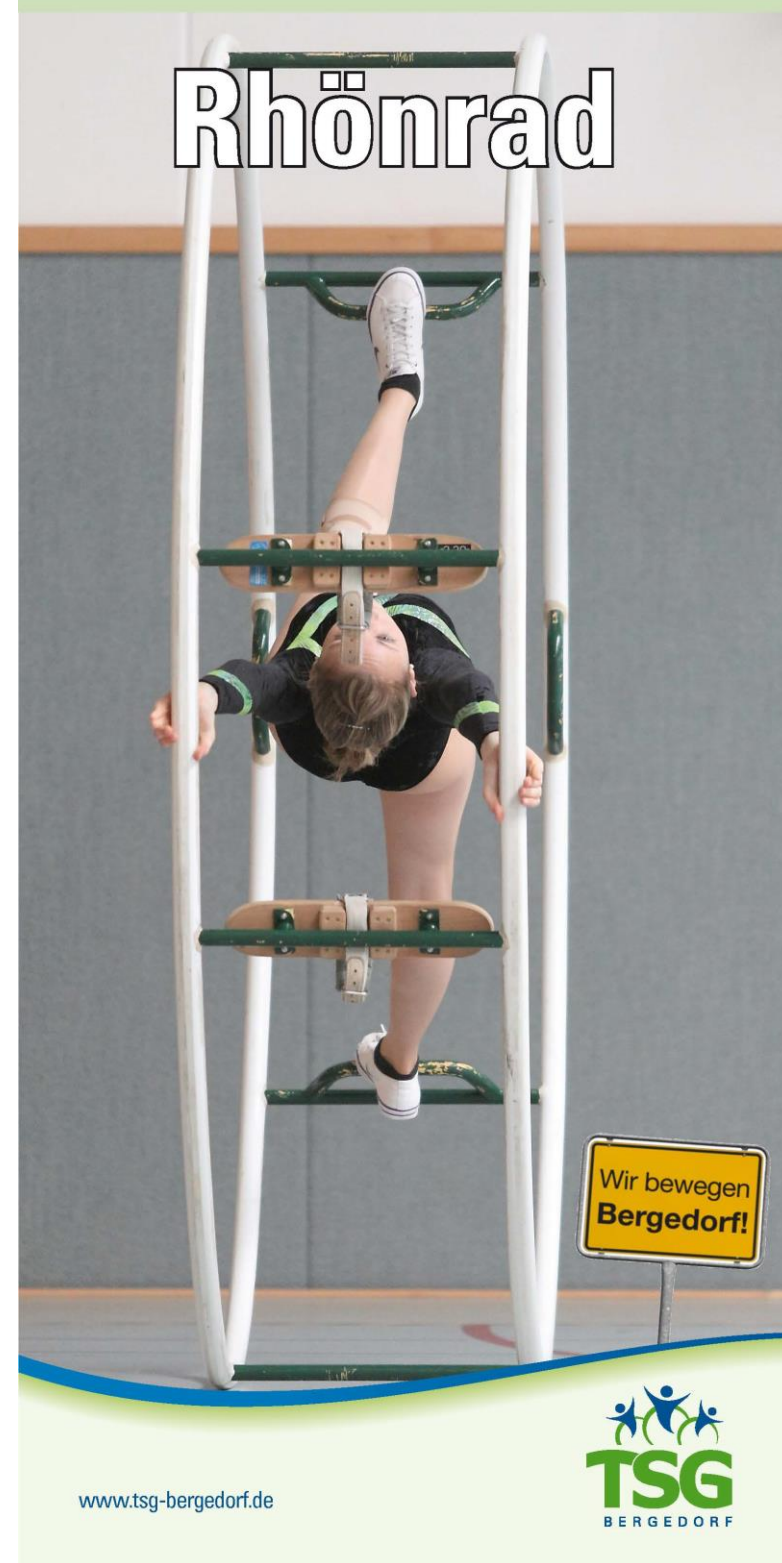
✉ huber.jana@arcor.de

Webseite: [www.tsg-bergedorf.de/rhoenrad](http://www.tsg-bergedorf.de/rhoenrad)

Facebook: [www.facebook.com/rhoenrad.tsg](https://www.facebook.com/rhoenrad.tsg)

Stand: 24.02.2019

# Rhönrad



## Unser Training

TSG Sportzentrum Bult  
Bult 8  
21029 Hamburg

### Landesklasse

#### **Anfänger Kinder & Jugend**

Montag: 16:00 – 17:30 Uhr

Freitag: 16:30 – 18:00 Uhr & 18:00 – 19:30 Uhr

#### **Fortgeschrittene Jugend** (nach Absprache)

Dienstag: 18:30 – 20:00 Uhr

#### **Anfänger & Fortgeschrittene Erwachsene**

Sonntag: 18:00 – 20:00 Uhr

### Bundesklasse (nach Absprache)

Montag: 19:45 – 22:00 Uhr

Donnerstag: 17:00 – 19:00 Uhr

Freitag: 19:30 – 21:30 Uhr

Samstag: 09:00 – 14:00 Uhr

### Showgruppe „TurnTastics“

Mittwoch: 18:00-19:45 Uhr



## Was ist Rhönradturnen?

Ästhetik, Eleganz, pure Körperbeherrschung und das Gefühl, die Schwerkraft zu überwinden...das ist Rhönradturnen!

Das Rhönrad als Sportgerät bietet eine völlig andere, vielseitige Bewegungswelt. Langsame Bewegungen über Kopf, schnelle Rollen und Umschwünge auf dem Rad, ein Salto vom Rad herunter – und noch vieles mehr.

Zu Beginn lernt Ihr, Euch im Rad zu bewegen und Übungen in Bindungen zu turnen. Diese Lederschlaufen verbinden Euch mit dem Rad und geben Halt. Wer sich sicher fühlt, kann aber auch bald darauf verzichten und freie Dreh- und Brückenelemente lernen. Natürlich immer begleitet von Vorübungen oder Hilfe des Trainers.

Fortgeschrittene können später auch Sprünge vom Rad üben oder die Spirale lernen, bei der das Rad sich ähnlich wie bei einer tellernden Münze auf nur einem Reifen dreht.

## Was Dir Rhönradturnen bringt?

Neben einer Menge Spaß, vielfältigen und faszinierenden Übungen ist Rhönradturnen ein Sport, der den ganzen Körper und die Motorik schult –nicht nur im Kindesalter:

- Orientierungssinn und Gleichgewicht
- Koordination
- Beweglichkeit
- Halte- und Stützmuskulatur

Doch Rhönradturnen fördert nicht nur den Körper, sondern auch die persönliche Entwicklung:

Um neue Übungen zu erlernen, braucht es ab und zu etwas Mut. Ihr lernt, an Eure eigenen Fähigkeiten zu glauben und dem Trainer zu vertrauen. Das sind Eigenschaften, die nicht nur im Sport wichtig sind.

## Rhönradturnen in der TSG Bergedorf

Seit Gründung 1987 verfolgt das Rhönradturnen in der TSG zwei Ziele: Ein Turnvergnügen für alle zu bieten, die dieses besondere Sportgerät kennen lernen wollen und zum anderen im Leistungsturnen aktiv an Wettkämpfen auf Bundesebene teilzunehmen.

Die Leistungsturnerinnen der TSG gehören mit zu den Besten in Norddeutschland. Neben zahlreichen vorderen Plätzen bei Norddeutschen und Deutschen Meisterschaften konnte die TSG mit Svenja und Sandra Trepte sowie Saskia Güntner in den letzten Jahren darüber hinaus sogar Weltmeisterschaftsteilnehmer und WM-Gewinner hervorbringen.



Neben dem Leistungsturnen ist die Abteilung auch im Showbereich aktiv und z. B. schon bei den Hamburg Gymnastics oder im CCH aufgetreten. Seit 2012 haben wir mit den TurnTastics auch eine eigene Showgruppe, die neben Veranstaltungen auch an Show-Wettkämpfen teilnimmt.

Doch auch in der Freizeit sind wir ein super Team. Neben Wettkämpfen und Shows stehen bei uns gelegentlich auch Feiern und größere Reisen auf dem Programm. Sommer- und Weihnachtsfeste, Übernachtungswochenenden, die traditionelle Reise zum Deutschen Turnfest oder auch mal zu einem internationalen Trainingscamp, z. B. nach Spanien oder Israel, sind nur einige Beispiele.