Wichtige Informationen und Hinweise für unsere Turnstunden

Damit unsere Turnstunden für alle Kinder sicher, strukturiert und erfolgreich ablaufen können, bitten wir Sie, die folgenden Hinweise zu beachten und gemeinsam mit Ihrem Kind umzusetzen.

1. Pünktlichkeit

Ein pünktlicher Trainingsbeginn ist besonders wichtig. Zu Beginn jeder Turnstunde findet eine gemeinsame Aufwärmphase statt, die der Vorbereitung des Körpers auf die sportlichen Übungen dient und das Verletzungsrisiko reduziert.
Bitte sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind rechtzeitig in der Halle ist, um sich in Ruhe umziehen und pünktlich am Training teilnehmen zu können.
Bitte beachten Sie außerdem, dass die Kinder ihre Umkleidekabine möglichst eigenständig nutzen möchten. Wir bitten Sie daher, Ihr Kind nur in Ausnahmefällen in die Umkleide zu begleiten. Frauen ist der Zutritt zur Jungenkabine und Männern der Zutritt zur Mädchenkabine verboten.

2.Schmuck, Kleidung und Haare

Schmuck

Schmuck kann beim Turnen sowohl für die Kinder als auch für die Trainerinnen und Trainer ein Verletzungsrisiko darstellen. Kleine Ohrstecker sind erlaubt. Um Verletzungen und Verlust zu vermeiden, bitten wir Sie jedoch, sämtlichen Schmuck möglichst bereits zu Hause abzulegen.

Sportkleidung und Schuhe

Strumpfhosen sind beim Turnen nicht geeignet, geturnt wird barfuß oder mit Turnschläppchen (bitte mit dem/ der Trainer/ Trainerin im Vorhinein absprechen). Wir empfehlen enganliegende und bequeme Sportkleidung, die ausreichend Bewegungsfreiheit bietet. Bauchfreie Oberteile sind für das Turntraining ungeeignet.

Haare und Haaraccessoires

Lange Haare müssen während des Trainings zusammengebunden sei, herausfallende Strähnen müssen mit Spangen etc. gesichert sein. Große oder harte Haarspangen sowie Haargummis mit Kunststoff- oder anderen festen Verzierungen sind ungeeignet.

3. Essen und Trinken

Während der Turnstunde benötigen die Kinder kein Essen. Jedes Kind soll eine Trinkflasche mitbringen. Bitte verzichten Sie auf Glasflaschen, um die Verletzungsgefahr zu minimieren. Wir planen regelmäßig Trinkpausen ein. Bitte geben Sie Ihrem Kind ausschließlich Wasser mit.

4. Trainingsanwesenheit und Verbindlichkeit

Unsere Turnstunden sind wettkampforientiert und bauen inhaltlich aufeinander auf. Eine regelmäßige und kontinuierliche Teilnahme ist daher eine wichtige Voraussetzung für die sportliche Entwicklung der Kinder. Sollte Ihr Kind einmal verhindert sein, bitten wir Sie, dies rechtzeitig mit der verantwortlichen Übungsleitung abzusprechen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung und Ihre Mithilfe. Gemeinsam schaffen wir optimale Voraussetzungen für ein sicheres, konzentriertes und erfolgreiches Training!

Ihr Trainerteam