

TEAM AEROBIC JUGEND SCHÄNIS - WIR SUCHEN DICH!

Liebe Team Aerobic Interessierte

Seit einigen Jahren gibt es im Damenturnverein Schänis eine erwachsene Team Aerobic-Gruppe. Nun möchten wir gerne einen Schritt weitergehen und die Einstiegsmöglichkeit fürs Aerobic bereits für Jüngere öffnen. Für alle Jugendlichen, welche die 6. Klasse oder die Oberstufe besuchen, gründen wir eine aktive Gruppe unter dem Namen Team Aerobic Jugend Schänis. Damit uns dies gelingt, brauchen wir dich:

- Hast du Interesse dich zu aktueller Musik zu bewegen und eine Choreografie zu erlernen?
- Hast du Freude am Turnen (Rädli, Rolle vorwärts, Spagat, Standwaage und weitere Elemente)?
- Bist du motiviert deine Kraft und Beweglichkeit zu trainieren und Akrobatikelemente zu erlernen?
- Begeistert dich die Vorstellung jede Woche in einem coolen Team zu trainieren und an Wettkämpfen und Auftritten teilzunehmen?
- Ist es dir möglich jeweils am Mittwoch, von 18.30 – 19.45 Uhr, ins Training in die Turnhalle Chastli zu kommen?

Wenn du die meisten Fragen mit «JA» beantworten kannst, passt du genau richtig ins Team Aerobic Jugend Schänis.

Gerne möchten wir dir und deinen Eltern unser genaues Vorhaben, unsere Vorstellungen und unsere Ziele etwas näherbringen. Daher laden wir euch am Mittwoch, 6. September 2017, um 19.00 Uhr in der Turnhalle Chastli herzlich zu einem Infoabend zum Team Aerobic Jugend ein. Damit wir ungefähr wissen, mit vielen Personen wir rechnen dürfen, sind wir froh, wenn Ihr euch kurz per SMS bei Anja Glarner (079 384 38 32) oder Carla Schwitter (079 573 48 21) anmeldet.

Falls bereits im Voraus Fragen oder Unsicherheiten bestehen, darfst du dich gerne telefonisch bei uns melden.

Wir freuen uns auf möglichst viele interessierte Gesichter!

Liebe Grüsse

Anja Glarner

Leitung Team Aerobic (Jugend) Schänis

Carla Schwitter

Leitung Team Aerobic (Jugend) Schänis



Auf der Rückseite ist beschrieben, was Team Aerobic genau ist.

Was genau ist Team Aerobic?

Ein Mix aus Turnen und Tanzen im Team:

- In einer Gruppe trainiert man Fitnesskomponenten wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Mit diversen Akrobatikstücken werden diese in eine Choreografie zu fetziger Musik gepackt und an Wettkämpfen und Auftritten vorgeführt.
- In die Choreografie fließen aktuelle tänzerische Elemente, Paar- und Gruppenakrobatik sowie Kraftelemente mit ein. Als Basis gelten Schrittkombinationen aus dem klassischen Aerobic, die du alle im Training erlernen wirst.
- Aerobic macht nicht nur Spass, es schult nebenbei auch noch das Herz-Kreislaufsystem, kräftigt die wichtigsten Muskelgruppen und verbessert die Beweglichkeit. Alle Bewegungen werden dabei immer gelenkschonend ausgeführt.
- Die junge Sportart "Team Aerobic" zählt als Turnsportart und wird national vom Schweizerischen Turnverband (STV) vertreten.

