



## Turnen im TLZ Amel: was heißt das?

### Was ist Leistungsturnen?

Leistungsturnen ist eine olympische Einzel- und Mannschaftssportart. Ziel ist es, an den 4 Geräten (Sprung, Stufenbarren, Schwebebalken und Boden) Übungen nach vorgegebenen Kriterien (Technik und Haltung) auszuführen. Durch das Geräteturnen werden vor allem koordinative und konditionelle Fähigkeiten entwickelt, aber auch Mut, Willensqualitäten und Selbstbeherrschung.

### Was ist das TLZ Amel?

Das „TLZ Amel“ ist das **Turnleistungszentrum des Verbandes Deutschsprachiger Turnvereine (VDT) für Mädchen** und befindet sich in Amel. Es bietet seit 1986 kleinen Turnbegeisterten die Möglichkeit ihr Talent auszuleben und ist im Vergleich zu den herkömmlichen Turnvereinen leistungsorientierter. Neben dem TLZ Amel gibt es noch das TLZ für Jungen in Roerath.

Wir stellen daher keine Konkurrenz gegenüber den herkömmlichen Turnvereinen dar, sondern bieten diesen die Möglichkeit ihre talentierten Mädchen zu uns zu schicken und zu fördern.

Jedes Mädchen kann aber auch direkt mit dem TLZ Kontakt aufnehmen und an Schnuppertagen teilnehmen.

### Wer darf im TLZ Amel turnen?

Prinzipiell dürfen **ALLE** Mädchen, die Spaß am Turnen haben, hier trainieren kommen!

Trotzdem sind wir eine leistungsorientierter Verein, daher müssen einige Voraussetzungen im Bereich Leistung als auch Zuverlässigkeit erfüllt werden.



## Was bringt mir das Turnen?

Ein Vorteil des Kunstturnens ist ohne Frage die **Bewegungsvielfalt** die dieser Sport bietet. Jedoch bringt besonders dieser Sport **eine Vielzahl von weiteren Vorteilen** mit sich:

- Aufbau eines guten Körperbewusstseins
- Kräftigung der Muskulatur und Stärkung der Knochen
- Geschicklichkeit
- Koordination
- Verbesserung der Fein- und Grobmotorik
- Aufbau eines optimalen Gleichgewichtsverhalten
- Harmonie der Bewegungen
- Aneignen von Mut, sich an seine Grenzen zu wagen
- Selbstsicherheit
- Selbstdisziplin
- Sicheres Auftreten und präsentieren
- Genaues und exaktes Arbeiten
- Verbesserte Konzentration
- Ausdauer, das Anstreben und Erreichen von Zielen
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Gemeinschaft wird groß geschrieben

Alles in Allem hat der Leistungssport **positive Auswirkungen auf die Persönlichkeitsentwicklung**. Sportler sind nicht intelligenter, aber mit Sicherheit fleißiger, zielstrebig und arbeiten systematischer. Sie wissen was sie wollen, haben Ziele und verfolgen diese mit Nachdruck.

Diese Eigenschaften bieten **für das spätere private und berufliche Leben einen großen Vorteil**. Besonders in der heutigen Zeit des Bewegungsmangels ist es daher wichtig **das Interesse der Kinder am Sport zu fördern**.

## Wie sieht das Turnprogramm im TLZ Amel aus?

Bereits ab dem Alter von 4 Jahren werden die Kinder im TLZ spielerisch an die verschiedenen Geräte herangeführt.

Später sorgen dann die **ausgebildeten Trainer** dafür, dass die Mädchen ein **gutes und professionelles Aufbauprogramm** erhalten und, dass jede Übung von der Basis an korrekt ausgeführt

wird. Dies ist **besonders wichtig um Verletzungen vorzubeugen**. Studien haben ergeben, dass technisch perfekt geturnte Übungen kaum ein Verletzungspotential bergen.

Das Training im Leistungszentrum umfasst daher nicht nur das Turnen an den verschiedenen Geräten sondern alles was dazu gehört: **Ballett, Trampolin, Choreographie, Dehnung, Kraft...**



Zusammen mit Ihren Vereinskameradinnen nehmen die Kinder während ihrer Zeit im Leistungszentrum an vielen **Wettkämpfen und Trainingslagern im In- und Ausland** teil.

### **Noch Bedenken?**

„Wir haben es überlebt, und würden es immer wieder tun!“ war ein Spruch, den die ehemaligen Turnerinnen auf ihren T-Shirts trugen, als sie sich zum Jubiläum des TLZ Amel noch einmal auf die Turnmatte trauten.

Und auch die Tatsache, dass sich die Turnerinnen auch nach vielen Jahren noch regelmäßig mit Trainern und Eltern treffen, zeigt, dass die Jahre im TLZ eine unvergessliche Zeit nicht nur für die Turnerinnen sind!



### **Auch du möchtest mit dabei sein?**

Du hast an den Schnuppertagen teilgenommen und es hat dir gefallen? Oder möchtest einfach mal gerne vorbei schauen?

Dann kannst du dich melden unter [info@tlz-amel.be](mailto:info@tlz-amel.be) oder unter 0474 / 485 210 (Stephanie Hanf – Trainerin).

Noch mehr Informationen zum TLZ Amel auf [www.tlz-amel.be](http://www.tlz-amel.be) oder auf unserer Facebook Seite.