

## Sport-Abitur/Sportstudium

Die Abteilung Leichtathletik bietet einen Vorbereitungskurs auf die Leichtathletikprüfungen (Abitur) und leichtathletischen Prüfungen im Sportstudium in unterschiedlichen Disziplinen an. In diesem Kurs wird den spezifischen Wünschen und Prüfungsanforderungen der jeweiligen Teilnehmer/-innen Rechnung getragen.

Wann: Fr. 16:00 - 17:30 Uhr (KSH/SPT)

(individuelle Angebote, zusätzlich Teilnahme am regulären Training möglich)

Kurs-Kosten: 300,- € oder 10er-Karte 76,- € oder Vereinsmitgliedschaft

(einmaliges Probetraining möglich)

Einstieg: jederzeit, bis 6 Wochen vor der Abi-Prüfung, für das Sportstudium jederzeit, (Anmeldung ist erwünscht).

## Schon gewusst ?

Als aktives Mitglied können Sie für nur € 15,50 im Monat fast alle Sportangebote der Turngemeinde wahrnehmen (Leichtathletik 20,50 €/M). 14,50 €/M (LA 19,50 €/M) zahlen Sie ab dem zweiten Familienmitglied und ab dem vierten ist die Grundvereinsmitgliedschaft sogar absolut kostenfrei! Zuzüglich eventuell anfallender Wettkampfbühren. Unter bestimmten Voraussetzungen werden Familienbeiträge auf Antrag bis zum 25. Lebensjahr gewährt. (Stand: 07/25)

## Sportabzeichen

Die Sportabzeichengruppe Traisa ist ein vereinsübergreifendes Angebot des SV 1911 Traisa e.V. und der Turngemeinde 1879 Traisa e.V. Das Deutsche Sportabzeichen ist die offizielle Auszeichnung für Fitness und eine staatlich anerkannte offizielle Auszeichnung des organisierten Sports. Das Sportabzeichen kann jeder/jede ablegen, ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Die Bedingungen und weitere Infos sind erhältlich bei Stützpunktleiter:

Harald Kolbe, E-Mail: (Harald.Kolbe@tgtraisa.de) Außerdem wird in den Schaukästen der Vereine und mit Aushängen im Schwimmbad auf Abnahmetermine etc. hingewiesen.

*Bei uns bewegt sich Mühlthal*

## Die 10er - "Schnupper-Karte"

Möchten Sie, aus welchen Gründen auch immer, nicht in den Verein eintreten? Möchten Sie einfach erst einmal sehen, ob es Ihnen überhaupt gefällt?

**Dann ist die "10er - Schnupper-Karte" genau das richtige für Sie!**

Für € 59,- Erwachsene (LA 76,-)/ € 44,- Kinder bis 14 Jahre (LA 55,-) können Sie zehn mal an einer Trainingsstunde Ihrer Wahl teilnehmen (ausgenommen Kurse; Kosten bei Abt. mit Zusatzbeitrag höher), egal welche Sportart. Sie gehen damit keinerlei Verpflichtung ein und sind genauso versichert wie jedes Vereinsmitglied auch. Die Karte kann bis einschließlich des 25. Lebensjahres 1 x pro Person erworben werden. Ab dem 26. Lebensjahr beliebig oft. Die Schnupper-Karte erhalten Sie in jeder Sportstunde bei den Trainern.

Kommen Sie einfach vorbei !!!



Bild: Pixnio, urheberrechtlich

## Impressum

Turngemeinde 1879 Traisa e.V.  
1. Vors. Civito Carroccia, Ludwigstr. 134, 64367 Mühlthal

© Turngemeinde 1879 Traisa e.V. Angaben ohne Gewähr.  
Herausgegeben im November 2025.

**Hinweis zu Sport-Abi und Sportstudium beachten !**

## LEICHTATHLETIK



**2025/26**

*Wie cool ist das denn ?*



**Turngemeinde 1879 Traisa e.V.**



*Bei uns bewegt sich Mühlthal !*



[www.tgtraisa.de](http://www.tgtraisa.de)

## Information

### Aktivsport für Groß und Klein

Laufen, Springen und Werfen stellen seit Urzeiten die natürlichen und grundlegenden Bewegungsabläufe der Menschen dar.

Wir als Leichtathletikabteilung, wollen hauptsächlich den Kindern und Jugendlichen diese Bewegungsbasis mit Freude und Abwechslung vermitteln.

Leichtathletik kann in mehrfacher Hinsicht, als Basissportart und notwendige Grundlage für viele andere Sportarten und Disziplinen angesehen werden.

## Abteilungsphilosophie

Unsere Abteilung ist sowohl breitensportlich als auch leistungsorientiert ausgerichtet. Wir nehmen gerne an ausgewählten Wettkämpfen teil. Die Kinder und Jugendlichen sollen sich in unserer Abteilung wohlfühlen und im Miteinander, z.B. bei gemeinsamen Aktivitäten, auch Gemeinschaft erfahren. So versuchen wir z.B. jedes Jahr ein Trainingslager und eine Freizeit und ein Sommercamp (U8-U12) anzubieten.

Auch für Leistungsorientierte/-interessierte bieten wir natürlich entsprechendes Training an. Einfach Nachfragen!

## Qualität

Alle Sportangebote werden von lizenzierten Übungsleiter/innen, Trainer/innen oder Sportlehrern/innen durchgeführt. Diese werden von weiteren Helfern/innen unterstützt. Grundlage des Engagements ist der Ehrenkodex des Landessportbundes Hessen (LSBH). Die Lizenzen, sowie die Einhaltung des Ehrenkodex, unterliegen einer ständigen internen Kontrolle durch den Vorstand.

HSB: Hans-Seely-Halle Traisa

## Kinderleichtathletik

Im Konzept der „Kinderleichtathletik“ geht es nicht nur um das Üben von Bewegungsformen, sondern um die Erhaltung der kindlichen Bewegungsfreude. Getreu dieser Philosophie der „Kinderleichtathletik“ gestalten wir unser Training nicht nach reinen Übungen der drei Disziplinbereiche, sondern bauen die vielfältigsten kreativen Übungsformen, wie z.B. das Springen über Bananenkisten oder das Werfen mit Heulerbällen, ein. Auch die koordinativen Fähigkeiten stehen bei uns an oberster Stelle. All diese kreativen Bewegungsformen sind in das Kinderwettkampfsystem eingebunden. Hierbei muss eine Gruppe von Kindern gemeinsam „alternative Disziplinen“ bewältigen, bei denen die Basis Laufen, Springen und Werfen Grundlage sind. Das Ziel der „Kinderleichtathletik“ ist es, eine gute gemeinsame Gruppenleistung zu erzielen, bei der die individuelle Leistung nicht im Vordergrund steht. Unsere Sportfeste werden im Rahmen dieses Systems erfolgreich durchgeführt.

## Kinderliga + Wettkämpfe

Im Rahmen der Kinderliga nehmen unsere Mannschaften an den z.Zt. 5 Kinderliga-Wettkämpfen teil. Für die Liga-Wertung werden die 4 besten Mannschaftsergebnisse gewertet. In der Klasse U12 erfolgt zusätzlich eine Einzelwertung. Die Jugendlichen und Erwachsenen nehmen ebenfalls an ausgewählten Wettkämpfen teil. Die Wettkampfauswahl erfolgt in Absprache mit den Trainern/innen. Die Teilnahme erfolgt neben Laufwettkämpfen auch in weiteren Einzelwettkämpfen und Mehrkämpfen.

KSH: Kreissporthalle in Nieder-Ramstadt

## Trainingstermine

Gruppe	Alter	Termine	Ort
Schüler/innen U8 (6 bis 7 J.)	Di.	15:00 - 16:30	KSH/SPT
	Fr.	15:00 - 16:00	KSH/SPT
Schüler/innen U10 (8 bis 9 J.)	Di.	15:00 - 16:30	KSH/SPT
	Fr.	16:00 - 17:30	KSH/SPT
Schüler/innen U12 (nur Leistungsgr.)	Mi.	18:00 - 19:30	KSH/SPT
Schüler/innen U12 (10 bis 11 J.)	Fr.	16:00 - 17:30	KSH/SPT
Schüler/innen U14 - Masters (nur nach Absprache wegen Gruppeneinteilung)	Di.+Do.	18:00 - 19:30	SPT
	Di.+Do.	19:00 - 20:30	SPT
Schüler/innen U14 - U18 (Gruppe Lauf, Wurf, sowie allgemeines Training)	Mi.	18:00 - 19:30	KSH/SPT
	Fr.	17:30 - 19:00	KSH/SPT
Schüler/innen U14 - Masters (Stabi - Training - nur nach Absprache)	Mo.	18:00 - 19:30	HSH/SPT
	Mo.	18:30 - 20:00	KSH/SPT
Aktive - Ü30	Di.	18:00 - 20:00	BHT/SPT
	Mi.	18:30 - 20:30	KSH/SPT
	Fr.	17:00 - 18:30	KSH/SPT
Vorbereitung für Sport-Abi & Sport-Lehramt (Anmeldung erbeten)	Mi. (in Abspr.)	18:00 - 19:30	KSH/SPT
	Fr.	16:00 - 17:30	KSH/SPT
Leichtathletik AG's (GS NdR)	Mo. + Mi.	Schulangebot	KSH
Sportabzeichen (Termine siehe Homepage)	Do.	18:00 - 19:30	SPT
Orientierungslauf (ab 12 J.)	nach Absprache Mi.		KSH/SPT
Aktiv Training (Mai-Okt.) ab 30 J.	Do.	19:45 - 21:00	SPT

**Training zwischen den Oster- und Herbstferien auf dem Waldsportplatz Traisa. Im Winter nutzen wir z.T. die angegebenen Hallen/Räumlichkeiten.**

## Wir suchen Dich !

Zur Unterstützung unseres Trainerteams suchen wir Übungsleiter/Trainer für unsere Kinder- und Jugendgruppen. Wer hat Lust uns bei unserem Trainingsangebot zu unterstützen? Das bedeutet die Betreuung einer Kinder- oder Jugendgruppe an 1 oder 2 Tagen in der Woche für jeweils 90 Minuten. Hinzu kommt die Teilnahme an 3-4 Wettkämpfen im Jahr.

Ein Trainerschein ist zu Beginn nicht unbedingt erforderlich. Wir sind gerne beim Erwerb der Lizenz behilflich.

Neugierig geworden? - Noch Fragen?

Dann bitte einfach melden!

## Ansprechpartner

**Abteilungsleiterin:** Nici Pullmann  
email: nici.pullmann@tgtraisa.de

BHT: Bürgerhaus Traisa; SPT: Waldsportplatz Traisa