



# Turnen

Für die Sporttasche deines Kindes solltest du immer an ausreichend Wasser denken. Zusätzlich benötigt dein Kind Duschzubehör und Wechselkleidung. Für den Einstieg in den Turnsport reichen bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe. Je professioneller dein Kind Turnen als Hobby trainiert, desto mehr Zubehör benötigt es in seiner Sporttasche.

## Was in jede Sporttasche gehört

### Bekleidung

- funktionale Kleidung, die bequem ist, nicht einschneidet und in der man sich gut bewegen kann
- geeignetes Schuhwerk
- Wechselkleidung

### Im Sommer

- kurze Sporthose
- kurzärmeliges Sportshirt

### Im Winter

- lange Sporthose
- Langarmshirt

### Körperpflege

- Waschtasche mit Bürste, Haarshampoo, Duschgel
- Badelatschen
- Duschhandtuch
- kleines Handtuch
- Deodorant (ab dem Teenageralter)
- Tüte für schmutzige Kleidung

### Sonstiges

- ausreichend Wasser
- eventuell Magnesium Stützbandagen, Sport-Tape

## Schuhe und Kleidung für das Geräteturnen

- ✓ Turnschlappchen mit geteilter Ledersohle
- ✓ bequeme, aber enganliegende Kleidung, damit sich nichts in den Geräten verfangen kann, alternativ ist auch ein Turnanzug möglich
- ✓ Reckriemchen

### Accessoires

- ✓ Haargummi, Haarnadeln und ggf. Haarnetz für den Dutt (bei langhaarigen Kindern)

## Schuhe und Kleidung für das Bodenturnen

- ✓ Gymnastikschuhe mit durchgehender Leder- oder Kautschuksohle
- ✓ lockeres T-Shirt
- ✓ leichte Hose

Besprich mit dem Turnlehrer deines Kindes, was Ihr konkret braucht, damit dein Kind das Wichtigste in seiner Sporttasche parat hat. Weitere Infos findest du in unserem Artikel zum Thema [Turnen](#).