



TURNSPORT **VORARLBERG**

Herbstkurse **2024**

5. und 6. Oktober
Sportmittelschule
Hohenems Markt

Herbstkurse 2024

Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Gymnastiksaal
09:00 - 10:30	Kurs 1 Oberau Warrior für Kinder und Jugendliche <i>Thomas Lercher / David Bischof</i>	Kurs 2 Bodenakrobatik für Turner:innen (Rollformen / Kopfstand / Handstand / Rad / Rondat / Flick / Überschlag) <i>Michael Fußenegger</i>	Kurs 3 Turn10@ 25+ Reck Elemente aus dem Wettkampfkatalog <i>Bianca Franzoi</i>	Kurs 4 Pilates <i>Eva Bösch</i>
10:45 - 12:15	Kurs 5 Jazz Dance für Jugendliche <i>Christine Hefel</i>		Kurs 6 Turn10@ 25+ Balken und Trampolin Elemente aus dem Wettkampfkatalog <i>Bianca Franzoi</i>	Kurs 7 Trendsport Barre <i>Valentina Baldauf</i>
12:15 - 13:30	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
13:30 - 15:00	Kurs 8 Turner: Schwingen an den Geräten Reck / Ringe / Barren <i>Michael Fußenegger</i>	Kurs 9 Turnerinnen: Vorbereitung auf den Landeskadertest AK6/7 <i>Anna Lena Kowalewski</i>	Kurs 10 Turn10@ 25+ Sprung Elemente aus dem Wettkampfkatalog <i>Andreas Jandorek</i>	Kurs 11 Vita360 <i>Gabriel Greussing</i>
15:15 - 16:45	Kurs 12 Turnerinnen: Gymnastische Sprünge Grundlagenstufen und Jugend 3 Stufen <i>Katerina Rexa</i>	Kurs 13 Einsprung, Absprung, Tisch – Tsukahara und Überschlag Salto im Team Turnen <i>Emanuel Köb / Felix Bischof</i>	Kurs 14 Turn10@ 25+ Boden und Barren Elemente aus dem Wettkampfkatalog <i>Andreas Jandorek</i>	Kurs 15 Seniorentanz <i>Pia Schlosser</i>
16:45 - 17:15	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
ab 17:15	Vereinsgespräche mit Karin Engstler und Marc Brugger			

Samstag 5.10.2024

Zeit	Halle 1 / Klassenraum
09:00 - 12:15	Kurs 16 Sprunggelenk im Turnsport – Prävention, Prophylaxe, Reha <i>Marcel Rüdisser</i>
12:15 - 13:30	PAUSE
13:30 - 15:00	Kurs 17 Erste Hilfe bei Sportverletzungen in der Turnhalle <i>August Reis</i>
15:15 - 16:45	Kurs 18 Sportspsychologie Starke Trainer:innen - Starke Athlet:innen <i>Marlena Huber</i>

Sonntag 6.10.2024

FOLGENDE FORTBILDUNGEN WERDEN VON TURNSPORT AUSTRIA FÜR DIE LIZENZVERLÄNGERUNG ANGERECHNET

Spartenübergreifend	
C-, B- und A-Trainerlizenz	Nr. 4, 7, 11, 16, 17, 18
Spartenspezifisch	
C- und B-Trainerlizenz Gerätturnen/Kunstturnen männlich und weiblich	Nr. 2, 3, 6, 10, 14
C- und B-Trainerlizenz Gerätturnen/Kunstturnen weiblich	Nr. 9, 12
C- und B-Trainerlizenz Gerätturnen/Kunstturnen männlich	Nr. 8
C- und B-Trainerlizenz Team-Turnen	Nr. 13
C- und B-Trainerlizenz Sportakrobatik	Nr. 2

1 OBERAU WARRIOR FÜR KINDER & JUGENDLICHE (THOMAS LERCHER/DAVID BISCHOF)

Ninja - oder wie ursprünglich genannt Hindernislauf auf Zeit - bedeutet, dass je nach Turnhallenausstattung ein abwechslungsreicher Parcours mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen zusammengestellt wird. Vom Start der Sportler:innen bis zum Buzzer können dabei, je nach Hallengröße, zwischen 5 und 12 Hindernisse aufgebaut werden, die möglichst schnell überwunden werden müssen. Für die Namensgebung der Hindernisse ist Kreativität gefragt. Die Kinder können die Stationen frei benennen, so z.B. "Herr der Ringe", "Disco 2000", "Mount Everest", "Jump and fly", ... Der Parcours kann auf die jeweilige Zielgruppe (Alter), die Gruppengröße, die Hallengröße und -ausstattung, sowie die Kompetenzen der Kinder/Jugendlichen adäquat angepasst werden. Dies macht dieses Angebot so interessant für die Turnvereine.

2 BODENAKROBATIK FÜR TURNER:INNEN – ROLLFORMEN/KOPFSTAND/HANDSTAND/RAD/RONDAT/FLICK/ÜBERSCHLAG (MICHAEL FUSSENEGGER)

Bodenakrobatik von der Rolle bis zum Rondat und dem Überschlag. Rollformen bilden u.a. die Basis für weitere erschwerte Elemente im Kunstturnen. Für das richtige Rollen beschäftigen wir uns mit dem Spreizen, der notwendigen Spannung und der erforderlichen Beweglichkeit, damit technisch sauber ausgeführte verschiedene Rollarten möglich sind. Weiter geht es mit den Themen Kopf- und Handstand, sowie Rad/Rondat/Flick und Überschlag. Bei diesen Elementen gehen wir auf die technischen Vorübungen, die Fehleranalyse, das Ausbessern und das Sichern ein. Ebenso zeigen wir wie ein Stationenbetrieb aussehen kann, damit gerade im Verein auch mit vielen Kindern effektiv trainiert werden kann.

3 TURN10® 25+ RECK - ELEMENTE AUS DEM WETTKAMPFKATALOG (BIANCA FRANZOI)

Was ist neu? Nach dem umfangreichen Feedback aller Vereine wurde das Turn10® Programm erneuert. Dieser Kurs behandelt sowohl die neuen als auch ausgesuchte bestehende Elemente des Gerätes Reck. Welche körperlichen Grundlagen sind notwendig, um die Elemente am Reck umsetzen zu können? Wie können die Elemente schrittweise erarbeitet werden? Auf diese Thematik und eure Fragen wird bei diesem Kurs eingegangen.

4 PILATES (EVA BÖSCH)

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das vor allem auf die tiefe, stabilisierende Wirbelsäulen- und Beckenboden-Muskulatur abzielt. Die Übungen verfolgen die Pilates Prinzipien von: Präzision, Koordination, Atmung, Bewegungsfluss, Konzentration und Zentrierung. Kontrollierte Beweglichkeit aber auch koordinierte Stabilität der Wirbelsäule und des Beckens stehen im Vordergrund. Der Vortrag wird kurz über die Geschichte, Ursprünge und Wandlung der Pilates Methode berichten, wird aber dann praktisch mit vielen Übungsbeispielen. Bitte Verletzungen oder Krankheiten vorher bekannt geben.

5 JAZZ DANCE FÜR JUGENDLICHE (CHRISTINE HEFEL)

In diesem Kurs bekommen die Teilnehmer:innen ein fertiges tänzerisches Stundenbild für ein musikalisches Warm Up mit Koordination, Krafttraining, Stretching und Isolations. Danach erlernen wir Basis Schritte vom Jazz Dance und Hip-Hop. Als Abschluss machen wir einen tollen Tanz, der leicht erlernbar ist und viel Spaß macht. Das Niveau ist für Jugendliche im Alter zwischen 12-16 Jahre gedacht.

6 TURN10® 25+ BALKEN UND TRAMPOLIN - ELEMENTE AUS DEM WETTKAMPF-KATALOG (BIANCA FRANZOI)

Was ist neu? Nach dem umfangreichen Feedback aller Vereine wurde das Turn10® Programm erneuert. Dieser Kurs behandelt sowohl die neuen als auch ausgesuchte bestehende Elemente an den Geräten Balken und Trampolin. Welche körperlichen Grundlagen sind notwendig, um die Elemente am Balken und Trampolin umsetzen zu können? Wie können die Elemente schrittweise erarbeitet werden? Auf diese Thematik und eure Fragen wird bei diesem Kurs eingegangen.

7 TRENDSPORT BARRE (VALENTINA BALDAUF)

Barre ist ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout, das eine perfekte Mischung aus Ballett, Krafttraining und Stretching bietet, um deinen Körper zu definieren und Muskeln aufzubauen. Hier werden nicht nur Eigenkörpergewichtsübungen und Übungen mit Gewichten praktiziert, um deinen Körper zu stärken, sondern es werden auch die Grundlagen des Balletts vermittelt. Dabei wird das Rhythmusgefühl entwickelt und die Körperhaltung verbessert. Entdecke die kraftvolle Ballerina in dir!

8 TURNER - SCHWINGEN AN DEN GERÄTEN RECK/RINGE/BARREN (MICHAEL FUSSENEGGER)

Wie gelange ich mit den Turnern von den C+ und C- Positionen zum technisch richtigen Schwingen? Wir zeigen euch vorbereitende Übungen, schulen unser Auge für die Fehleranalyse und geben euch Tipps für technische Verbesserungsmöglichkeiten. Bei diesem Thema arbeiten wir auch wieder mit Stationen, damit möglichst viele Turner gleichzeitig sinnvoll trainiert werden können.

9 TURNERINNEN - VORBEREITUNG AUF DEN LANDESKADERTEST AK6/7 (ANNA LENA KOWALEWSKI)

In diesem Kurs stellen wir euch den neuen Landeskadertest AK6/7 mit den athletischen und technischen Normen vor. Außerdem geben wir euch gerne Trainings-Tipps für die Umsetzung der geforderten Übungen und Elemente, mit euren jüngsten Vereins-Turnerinnen. Besonderes Augenmerk legen wir dabei auch auf erforderliche Korrekturen und Hilfestellungen, damit einerseits der gesundheitliche Aspekt beachtet wird, und andererseits keine technischen Fehler verfestigt werden.

10 TURN10® 25+ SPRUNG - ELEMENTE AUS DEM WETTKAMPFKATALOG (ANDREAS JANDOREK)

Was ist neu? Nach dem umfangreichen Feedback aller Vereine wurde das Turn10® Programm erneuert. Dieser Kurs behandelt sowohl die neuen als auch ausgesuchte bestehende Elemente des Gerätes Sprung. Welche körperlichen Grundlagen sind notwendig, um die Elemente am Sprung umsetzen zu können? Wie können die Elemente schrittweise erarbeitet werden? Auf diese Thematik und eure Fragen wird bei diesem Kurs eingegangen.

11 VITA360 (GABRIEL GREUSSING)

Dein ganzheitliches Training, das auf Abwechslung und Vielfalt setzt, um das Beste aus deinem Körper herauszuholen und deine Fitness zu maximieren. Dieses Programm hilft dir dabei, fit zu werden und überflüssige Pfunde zu verlieren: Von der Kräftigung deiner Muskulatur über das effektive Verbrennen von Kalorien bis hin zur Steigerung deiner Ausdauer und der Förderung deiner mentalen Stärke. Gezielte Übungen aus der Neuroathletik schaffen eine tiefe Verbindung zwischen Körper und Gehirn, um dich ganzheitlich zu stärken. Der 360-Grad-Ansatz betrachtet dich als Ganzes. Bist du bereit für diese umfassende Fitnessreise? Mach jetzt den ersten Schritt und sei dabei!

12 TURNERINNEN - GYMNASTISCHE SPRÜNGE GRUNDLAGENSTUFEN UND JUGEND 3 STUFEN (KATERINA REXA)

Gymnastische Sprünge sind für die Turnerinnen neben den akrobatischen Elementen wichtige Bestandteile für die Geräte Boden und Balken. Wir beschäftigen uns in diesem Kurs sowohl mit den vorbereitenden Übungen für gymnastische Sprünge als auch mit den Spagat- und Kadett-Sprüngen. Ebenso gehen wir auf die Pflichtpassagen der Grundlagenstufen ein, sowie auf die tänzerischen Passagen der Jugend 3 Stufen.

13 EINSPRUNG, ABSPRUNG, TISCH - TSUKAHARA UND ÜBERSCHLAG SALTO IM TEAMTURNEN (EMANUEL KÖB/FELIX BISCHOF)

Diese Einheit soll Trainer:innen zeigen, wie mit einfachen Mitteln die Basis für schwierigere Sprünge am Tisch (Tsukahara, Überschlag-Salto) geschaffen werden kann. Dazu wird auch die richtige Absprungtechnik am Minitrampolin wiederholt. Ebenso legen wir das Augenmerk auf das Spotting. Der Kurs richtet sich an langjährige Trainer:innen sowie an Neueinsteiger:innen.

14 TURN10® 25+ BODEN UND BARREN - ELEMENTE AUS DEM WETTKAMPF-KATALOG (ANDREAS JANDOREK)

Was ist neu? Nach dem umfangreichen Feedback aller Vereine wurde das Turn10® Programm erneuert. Dieser Kurs behandelt sowohl die neuen als auch ausgesuchte bestehende Elemente der Geräte Boden und Barren. Welche körperlichen Grundlagen sind notwendig, um die Elemente am Boden und Barren umsetzen zu können? Wie können die Elemente schrittweise erarbeitet werden? Auf diese Thematik und eure Fragen wird bei diesem Kurs eingegangen.

15 SENIORENTANZ (PIA SCHLOSSER)

Endlich wieder zusammen tanzen und sich austauschen, mehr gute Gründe brauchen wir nicht. Denn Tanzen zeigt uns für Augenblicke, wie wir das Leben leichter nehmen können. Beschwingt und voll Energie führt Pia durch den Kurs. Da sind bestimmt für viele Trainer:innen mehrere Tänze dabei, um diese in den folgenden Wochen in den eigenen Turnsaal zu bringen. Erfahren Sie die anregende Wirkung der Musik und die Vielfalt der Tänze. Nähern Sie sich spielerisch neuen Herausforderungen und finden Sie tanzend zu einem positiven Lebensgefühl. Tanzen fördert die Konzentration, Reaktion, Beweglichkeit, Koordination und Balance, wirkt positiv auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem, trainiert das Gedächtnis, vermittelt Erfolgserlebnisse und erweitert den Blick auf die Welt. Tanzen erfrischt die Seele und macht Spaß!

16 SPRUNGGELENK IM TURNSPORT - PRÄVENTION, PROPHYLAXE, REHA (MARCEL RÜDISSER)

Jeder Sport birgt Verletzungsgefahren und häufige, typische Verletzungsmuster. Diese Fortbildungseinheit bietet viele praktische Tipps und Anleitungen wie man einfache Tapes selbst anlegen kann und in welchen Situationen der Einsatz von Leukotape oder Kinesiotape sinnvoll ist. Wir beleuchten den Unterschied zwischen Kinesiotape und Leukotape, sowie deren Wirkungsweise und Anwendungsgebiete. Nach einem theoretischen Input, der als Hintergrundwissen von wichtiger Bedeutung ist, geht es an die praktische Umsetzung. Es wird auch genügend Zeit und Raum für Fragen der Teilnehmer:innen geben, da der Referent darauf viel Wert legt.

17 ERSTE HILFE BEI SPORTVERLETZUNGEN IN DER TURNHALLE (AUGUST REIS)

Der Kurs gibt einen Überblick über einfache Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Sportverletzungen. Im praktischen Teil wird der Umgang mit typischen Verletzungen in der Turnhalle geübt, wie z.B. Sprung auf den Kopf, Knöchelverletzungen, Knochenbrüche und bewusstlose Patienten. Dabei wird auch spontan auf individuelle Fragen eingegangen. Auch die Wiederbelebung von leblosen Personen wird trainiert.

18 SPORTPSYCHOLOGIE - STARKE TRAINER:INNEN/STARKE ATHLET:INNEN (MARLENA HUBER)

Um den Herausforderungen und Ansprüchen des Trainer:innen Daseins optimal begegnen und die Athlet:innen gut begleiten zu können, ist der eigene Umgang mit schwierigen oder unerwarteten Situationen (bspw. der Umgang mit Misserfolg oder Frust) nicht zu vernachlässigen. Der eigene Umgang mit Emotionen (bspw. Frust) sowie die eigene Reaktion in diversen Situationen kann die Motivation aber auch die Leistung ihrer Athlet:innen maßgeblich beeinflussen. Daher ist es wichtig Handwerkzeug zu besitzen, um mit den eigenen Emotionen und Reaktionen umgehen zu können. In diesem Kurs wird die Reflexion zur eigenen Rolle als Trainer:in, sowie der Umgang mit den eigenen Emotionen im Vordergrund stehen. Zudem wird es Inputs zur Bedeutung und zur Gestaltung einer positiven Trainer:innen-Athlet:innen-Beziehung geben.

KURSORT

Sportmittelschule Hohenems Markt
Jakob-Hannibalstraße 11
6845 Hohenems

VERANSTALTER

Turnsport Vorarlberg
Roßmähder 1 | 6850 Dornbirn
www.turnsport-vorarlberg.at



TURNSPORT
VORARLBERG

REFERENT:INNEN

Valentina Baldauf	Tanz- und Flexibilitätscoach, Zertifizierte Tanzpädagogin, Gründerin von Boho Stretching (Dornbirn)
David Bischof	Lehrer für Bewegung und Sport, Mitbegründer des Oberau Warriors
Felix Bischof	Internationaler TeamGym Coach (UEG Level 3), TSA-Nationaltrainer Team Turnen
Eva Bösch	MAppSc, BSc (Hons), DPT, Selbstständige Sportphysiotherapeutin und Pilates Instruktorin
Bianca Franzoi	B-Lizenz Kunstturnen, A-Lizenz Team-Turnen, EG Technisches Komitee Team Turnen
Michael Fußenegger	A-Lizenz Kunstturnen männlich, TSV-Landestrainer Kunstturnen männlich
Gabriel Greussing	ÖTV Tennis-Instruktur mit Schwerpunkt Athletiktraining, Trainer bei Boho Stretching (Dornbirn)
Christine Hefel	Ausgebildete und geprüfte Tänzerin, Choreographin und Tanzpädagogin, Tanzleiterin für Seniorentanz, akademischer Lehrgang „Executive Sportmanagement“
Marlena Huber	ehemalige Kunstturnerin und Team-Turnerin, Psychologin und Sportwissenschaftlerin, Sportpsychologin
Andreas Jandorek	B-Lizenz Kunstturnen, Sportphysiotherapeut, Personal Trainer
Anna Lena Kowalewski	B-Lizenz Kunstturnen weiblich, Landestrainerin Kunstturnen weiblich
Emanuel Köb	Internationaler TeamGym Coach (UEG Level 3), TSA-Nationaltrainer Team Turnen
Thomas Lercher	Lehrer für Bewegung und Sport, Mitbegründer des Oberau Warriors, Trainer und Präsident des Österreichischen Fußballtennisverbandes ÖFTV
August Reis	Obmann der TS Wolfurt, TSA-C-Trainer, Intensivkrankenpfleger, Diplompfleger am Notarztstützpunkt Bregenz, ERC - Advanced Life Support (ALS) Provider
Katerina Rexa	A-Lizenz Kunstturnen weiblich, Landestrainerin Kunstturnen weiblich
Marcel Rüdisser	Sportphysiotherapeut, Cross- und Marathon-Läufer
Pia Schlosser	Physiotherapeutin (SMO Bregenz Neuro Reha), "Seniorentanzleiterin - Tanzen ab der Lebensmitte" und "Seniorentanzleiterin plus – Tänze im Sitzen"

ANMELDUNG

bis 20. September 2024 per E-Mail an:
kerstin.beiter@turnsport-vorarlberg.at

Die Anmeldungen können vereinsweise erfolgen (per Excel-Liste) oder auch von Einzelpersonen getätigt werden, unter Angabe der folgenden Informationen:

- Name Kursteilnehmer:in & Mailadresse
- Vereinszugehörigkeit
- gewünschte Kurse (Kursnummern)
- Essenswunsch
- Rechnungslegung an (inkl. Anschrift)

Bei Kostenübernahme durch den Verein bitten wir um Angabe, ob nur die Kursteilnahme oder auch das Essen übernommen wird.

KURSGEBÜHR

Euro 55,- (1 bis 2 Kurse)
Euro 95,- (3 bis 4 Kurse)
Euro 125,- (5 und mehr Kurse)

Achtung: Die Anmeldung ist verbindlich.

VERPFLEGUNGSANGEBOT

- 1 Chilli con Carne mit Salat, Wasser oder Sirup € 15,-
- 2 Chilli sin Carne mit Salat, Wasser oder Sirup € 15,-
- 3 Kürbiscremesuppe € 7,-

Alle Angebote nur auf Vorbestellung (für Samstag und Sonntag).