

Herbstkurse 2026

05. und 06. September 2026
Sportmittelschule Hohenems Markt

Samstag, 05.09.2026	Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3
	09:00 – 10:30	Kurs 1 Vom Warm-up zum Bodenteil - Grundlagen der Trainingsgestaltung im Geräteturnen <i>Michael Fußenegger</i>	Kurs 2 Rückenfit - Faszientraining <i>Daniela Schmöller</i>	Kurs 3 Techniktraining im Tanz - Cross the Floor & Methodik <i>Roberta Fillippini</i>
	10:45 – 12:15	Kurs 4 Rumpfstabilität als Schlüssel zum Schwingen <i>Michael Fußenegger</i>	Kurs 5 Neue Impulse für das Erwachsenentraining <i>Mirjam Gsteu-Silber</i>	Kurs 6 Überschlagbewegungen am Boden und Sprung - sicher aufbauen und methodisch vermitteln <i>Wolfgang Neumayer</i>
	12:15 – 13:30	MITTAGSPAUSE		
	13:30 – 15:00	Kurs 7 Helfen, Begleiten, Sichern im Geräteturnen <i>Daniel Rexa/Michael Fußenegger</i>	Kurs 8 Kognitiv leistungsstärker durch Bewegungsspiele - mit und ohne Ball <i>Karin Möbes Maillardet</i>	Kurs 9 Kipp- und Felgbewegungen am Reck - Technik und Methodik <i>Wolfgang Neumayer</i>
	15:15 – 16:45	Kurs10 Jumps, Turns und Verbindungsschritte - Technik und Vorbereitung im Kunstturnen weiblich <i>Carina Huber</i>	Kurs 11 Mentales Training in der Praxis - Leistungsfähig unter Druck <i>Karin Möbes Maillardet</i>	Kurs 12 Salto vorwärts und rückwärts - vom Grundaufbau zur sicheren Ausführung <i>Wolfgang Neumayer</i>

Sonntag, 06.09.2026	Zeit	Vereinslokal	Halle 1	Halle 3
	09:00 – 10:30	Kurs 13 Kinderkörper verstehen - gesund durch Wachstum begleiten <i>Mirjam Gsteu-Silber</i>	Kurs 14 Barren-Basiskurs - der ideale Einstieg ins Barrenturnen <i>Wolfgang Neumayer</i>	
		Kurs 15 Verletzungsprophylaxe durch Mobilisations- und Stabilisationstraining <i>Marcel Rüdissler</i>	Kurs 16 Balkenturnen - Spielend lernen, kraftvoll trainieren, sicher turnen <i>Anna Lena Kowalewski</i>	
	12:15 – 13:30	MITTAGSPAUSE		
	13:30 – 15:00	Kurs 17 Verbale Hinweise im Techniktraining - Fokus Formulierung <i>Katharina Platzer</i>	Kurs 18 RG - Trau dich! Die Basis und das richtige Handwerkszeug für den Anfängerunterricht <i>Vesela Milanova</i>	

FOLGENDE FORTBILDUNGEN WERDEN VON TURNSPORT AUSTRIA FÜR DIE LIZENZVERLÄNGERUNG ANGERECHNET

Spartenübergreifend

C-, B- und A-Trainerlizenz

Nr. 2, 3, 4, 8, 10, 11, 13, 15, 17

Spartenspezifisch

C-, B- und A-Trainerlizenz Gerätturnen/Kunstturnen männlich

Nr. 4, 7, 9

C- und B-Trainerlizenz Gerätturnen/Kunstturnen männlich

Nr. 14

C-, B- und A-Trainerlizenz Gerätturnen/Kunstturnen weiblich

Nr. 3, 4, 7, 9, 10

C- und B-Trainerlizenz Gerätturnen/Kunstturnen weiblich

Nr. 16

C- und B-Trainerlizenz Gerätturnen/Kunstturnen männlich und weiblich

Nr. 1, 6, 12

C- und B-Trainerlizenz Team-Turnen

Nr. 3, 6, 12

C-, B- und A-Trainerlizenz Rhythmische Gymnastik

Nr. 3, 18

C-, B- und A-Trainerlizenz Turnen für Alle

Nr. 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 18

Kursbeschreibungen

Kurs 1: Vom Warm-up zum Bodenteil – Grundlagen der Trainingsgestaltung im Geräteturnen (Michael Fußenegger)

Wie gelingt der Aufbau einer abwechslungsreichen und zielgerichteten Turnstunde? Dieser Workshop vermittelt die Grundlagen einer sinnvollen Trainingsgestaltung im Geräteturnen – vom effektiven Warm-up bis zum methodischen Aufbau im Bodeturnen. Anhand praxisnaher Beispiele erhalten insbesondere neue Trainer:innen wertvolle Tipps für die Planung, Struktur und Durchführung von Trainingseinheiten, die sich direkt im Vereinsalltag umsetzen lassen.

Zielgruppe: Neo-Trainer:innen, Jung-Trainer:innen, Einsteiger:innen sowie alle weiteren interessierten Trainer:innen im Bereich Geräteturnen.

Kurs 2: Rückenfit - Faszientraining (Daniela Schmöller)

Jede Bewegung macht unseren Rücken stark – die Kombination aus Rückenfit und Faszientraining trägt zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden bei. Wie Muskeln können auch Faszien überlasten, verhärten oder verkleben und dadurch an Elastizität verlieren. Ein gezieltes Faszientraining kann Verspannungen lösen, das Bindegewebe geschmeidig und beweglich halten sowie Schmerzen lindern. Dehnen, Strecken, federnde Bewegungen sowie der Einsatz von Faszienrollen und -bällen helfen dabei, langfristig gesund, fit und beweglich zu bleiben.

Faszienrollen sind vorhanden. Bitte Matte, Trinkflasche und bequeme Kleidung mitbringen. Freu dich auf ein abwechslungsreiches Training für mehr Beweglichkeit, Wohlbefinden und Rückengesundheit.

Zielgruppe: Trainer:innen von Erwachsenenkursen aller Altersstufen sowie Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

Kurs 3: Techniktraining im Tanz – Cross the Floor & Methodik (Roberta Fillippini)

Eine saubere Tanztechnik ist die Grundlage für kraftvolle, präzise und ausdrucksstarke Bewegungen. In diesem praxisorientierten Workshop steht das gezielte Techniktraining im Mittelpunkt. Nach einem funktionellen Warm-up, das den Körper optimal auf die Belastung vorbereitet, werden technische Grundlagen wie Körperhaltung, Kraft, Beweglichkeit, Balance, Sprünge und Drehungen systematisch erarbeitet.

Anschließend werden die Inhalte in abwechslungsreichen Diagonalen (Cross the Floor) zu Musik angewendet und gefestigt. Die Teilnehmenden lernen methodische Übungsreihen kennen und erhalten zahlreiche Ideen, um Techniktraining abwechslungsreich und motivierend in ihre eigenen Tanzstunden zu integrieren.

Zielgruppe: Trainer:innen im Bereich Tanz, die ihre methodischen Kompetenzen erweitern und die technische Entwicklung ihrer Tänzerinnen und Tänzer gezielt fördern möchten. Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene.

Kurs 4: Rumpfstabilität als Schlüssel zum Schwingen (Michael Fußenegger)

Eine gut ausgeprägte Rumpfstabilität und Körperspannung bilden die zentrale Grundlage für kontrollierte und effiziente Bewegungen im Geräteturnen. In diesem praxisorientierten Workshop werden methodische Übungen und Trainingsformen vermittelt, die gezielt den Aufbau der Rumpfkontrolle sowie die Vorbereitung auf das Schwingen an den Geräten Reck, Stufenbarren, Barren und Ringen unterstützen. Im Fokus stehen eine saubere Bewegungsausführung, turnspezifische Vorübungen sowie ein sinnvoller methodischer Trainingsaufbau. Die Teilnehmenden erhalten zahlreiche praktische Anregungen und direkt umsetzbare Übungen für das Vereinstraining – vom Grundlagenbereich bis zur gezielten Vorbereitung auf Schwingelemente.

Zielgruppe: Alle an diesem Thema interessierten Trainer:innen.

Kurs 5: Neue Impulse für das Erwachsenentraining (Mirjam Gsteu-Silber)

Du bist auf der Suche nach direkt umsetzbaren Übungen und neuen Ideen für deine Trainingseinheiten mit Erwachsenen in deinem Verein? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Die erfahrene und vielseitige Referentin vermittelt zahlreiche praxisnahe Impulse für motivierende und abwechslungsreiche Gruppenstunden.

Inhalte:

- Kräftigungsübungen mit Theraband und Powerband
- Funktionelle Ganzkörperübungen
- Neue Bewegungsabläufe und Trainingsideen für bestehende Gymnastik- und Fitnesskurse
- Abwechslungsreiche Übungskombinationen für unterschiedliche Leistungsniveaus
- BeatStiX® – ein von der Referentin entwickeltes Drumstick-Workout-Konzept mit einfach erlernbaren Bewegungsabläufen, das Trainer:innen neue Impulse und abwechslungsreiche Ideen für ihre Gruppenstunden bietet.

Zielgruppe: Trainer:innen im Erwachsenenbereich, die neue und direkt umsetzbare Impulse für ihre Trainingseinheiten suchen.

Kurs 6: Überschlagbewegungen am Boden und Sprung – sicher aufbauen und methodisch vermitteln (Wolfgang Neumayer)

Zunächst werden Gemeinsamkeiten sowie wesentliche Unterschiede der Überschlagbewegungen am Boden und am Sprung erörtert. Im praktischen Teil liegt der Fokus am Boden auf dem Überschlag vorwärts und rückwärts (Flick-Flack), dem Rondat sowie dem freien Rad. Am Sprung werden der Sprungüberschlag mit und ohne Längsachsendrehung (LAD) methodisch aufgearbeitet. Ziel ist ein besseres Verständnis der Bewegungsstruktur sowie die Vermittlung praxisnaher Ansätze für ein sicheres und systematisches Training dieser Elemente.

Zielgruppe: Alle an diesem Thema interessierten Trainer:innen.

Kurs 7: Helfen, Begleiten, Sichern im Geräteturnen (Daniel Rexa/Michael Fußenegger)

Aufgrund der großen Nachfrage bei den vergangenen Herbstkursen sowie im Frühjahr bieten wir diesen Kurs erneut an und möchten weiteren Trainer:innen die Teilnahme ermöglichen.

Die Hilfestellung ist ein zentrales Element im Geräte- und Kunstturnen. Sie dient nicht nur der Sicherheit, sondern auch der technischen Unterstützung und der Verletzungsprävention. Richtig eingesetzte Hilfestellungen helfen Turnerinnen und Turnern, neue Elemente sicher zu erlernen, Selbstvertrauen aufzubauen und Bewegungsabläufe korrekt umzusetzen. In diesem Workshop widmen wir uns sowohl den theoretischen Grundlagen der Hilfestellung als auch der praktischen Anwendung bei konkreten Elementen an verschiedenen Geräten. Ziel ist es, die Prinzipien der Hilfestellung zu verstehen, die richtige Position der Trainer:innen kennenzulernen und einen methodischen Überblick über die Unterstützung bei den einzelnen Elementen zu gewinnen.

Zielgruppe: Alle Trainer:innen, die ihrer Kenntnisse im Bereich Helfen, Sichern und Begleiten auffrischen oder erweitern möchten. Der Kurs richtet sich insbesondere an fortgeschrittene Trainer:innen.

Kurs 8: Kognitiv leistungstärker durch Bewegungsspiele (für Kinder und Jugendliche von 5 bis 15 Jahren) – mit und ohne Ball (Karin Möbes Maillardet)

Bewegung macht nicht nur Spaß – sie fördert auch die geistige Entwicklung. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Bewegungsspiele einen positiven Einfluss auf die kognitive Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen haben. In diesem Kurs erleben die Teilnehmenden abwechslungsreiche Bewegungsspiele mit und ohne Ball. Dabei stehen Freude an der Bewegung, gemeinsames Spielen und die gezielte Förderung wichtiger Denk- und Lernprozesse im Mittelpunkt. Die Spiele stärken insbesondere die **exekutiven Funktionen**:

- **Kognitive Flexibilität** – sich auf neue Situationen einstellen und kreativ Lösungen finden
- **Inhibition** – Impulse kontrollieren und konzentriert handeln
- **Arbeitsgedächtnis** – Informationen aufnehmen, behalten und anwenden

Diese Fähigkeiten bilden die Grundlage für erfolgreiches Lernen, Problemlösen, reflektiertes Handeln und das Erreichen persönlicher Ziele – in der Schule ebenso wie im Alltag. Der Kurs verbindet Bewegung, Spiel und Spass mit einer nachhaltigen Förderung der kognitiven Entwicklung und schafft ideale Voraussetzungen, damit Kinder und Jugendliche ihr Potenzial entfalten können.

Zielgruppe: Alle Trainer:innen, die mit dieser Zielgruppe arbeiten und sich für diese Thematik interessieren.

Kurs 9: Kipp- und Felgbewegungen am Reck – Technik und Methodik (Wolfgang Neumayer)

Was unterscheidet eine Kippe von einer Felgbewegung am Reck? In diesem praxisorientierten Workshop werden die grundlegenden Bewegungsstrukturen dieser Elemente erarbeitet und klar voneinander abgegrenzt. Im Fokus stehen insbesondere die Schwebekippe sowie der Felgunterschwung als zentrale Kernelemente. Darüber hinaus wird vermittelt, welche körperlichen und technischen Voraussetzungen für eine erfolgreiche Ausführung notwendig sind und wie diese systematisch im Trainingsprozess aufgebaut werden können. Methodische Reihen und praxisnahe Übungsformen unterstützen die direkte Umsetzung im Vereinstraining.

Zielgruppe: Trainer:innen im Geräteturnen (Kunstturnen und Turn10) sowie alle an Recktechniken interessierten Trainer:innen.

Kurs 10: Jumps, Turns und Verbindungsschritte – Technik und Vorbereitung im Kunstturnen weiblich (Carina Huber)

Dieser praxisorientierte Workshop widmet sich der technischen Vorbereitung von Sprüngen (Jumps) und Drehungen (Turns) sowie deren Verbindung durch tänzerische Elemente im Kunstturnen weiblich. Im Mittelpunkt stehen grundlegende Technikmerkmale, methodische Vorübungen und einfache Verbindungsschritte, die sich direkt in das Training integrieren lassen. Ziel ist es, die Qualität der Bewegungsausführung zu verbessern und den Aufbau flüssiger, dynamischer Bodenverbindungen zu unterstützen. Die Teilnehmenden erhalten zahlreiche praktische Ideen für ein abwechslungsreiches und systematisches Training.

Zielgruppe: Interessierte Trainer:innen im Kunstturnen weiblich im Bereich Balken-, Boden- und Choreografie-Training.

Kurs 11: Mentales Training in der Praxis – Leistungsfähig unter Druck (Karin Möbes Maillardet)

Mentale Stärke ist eine wichtige Voraussetzung, um unter Druck konzentriert zu bleiben und das eigene Leistungspotenzial abzurufen. In diesem praxisorientierten Kurs lernen Trainer:innen, wie sie mentale Kompetenzen gezielt in ihr Training mit älteren Kindern und Jugendlichen integrieren können. Anhand eines abwechslungsreichen Geräteparcours erleben die Teilnehmenden, wie sich Stress, Zeitdruck, Ablenkungen oder zusätzliche Aufgaben auf die Leistungsfähigkeit auswirken. Gleichzeitig lernen sie praxiserprobte Methoden kennen, mit denen sie ihre Turner:innen darin unterstützen können, auch in anspruchsvollen Situationen ruhig, fokussiert und leistungsfähig zu bleiben. Kursinhalte:

- Grundlagen des mentalen Trainings im Kinder- und Jugendsport
- Praktische Übungen an einem Geräteparcours mit gezielt eingebauten Stressfaktoren
- Methoden zur Förderung von Konzentration, Selbstregulation und Selbstvertrauen
- Strategien für den Umgang mit Druck- und Wettkampfsituationen
- Ideen und Übungen für die direkte Umsetzung im Vereinstraining

Die Teilnehmenden erhalten zahlreiche praxisnahe Übungen und konkrete Werkzeuge, die sich einfach in das Training von Jugendlichen ab 12 Jahren integrieren lassen. Ziel ist es, neben den körperlichen Fähigkeiten auch die mentale Stärke der Turnerinnen und Turner nachhaltig zu fördern.

Zielgruppe: Trainer:innen aus den Vereinen, die mit Kindern/Jugendlichen ab 12 Jahren arbeiten bzw. Trainer:innen, die an diesem Thema interessiert sind.

Kurs 12: Salto vorwärts und rückwärts – vom Grundaufbau zur sicheren Ausführung (Wolfgang Neumayer)

In diesem praxisorientierten Workshop werden Salto vorwärts und rückwärts mithilfe des Minitrampolins sowie ausgewählter Vorübungen systematisch erarbeitet. Ein besonderer Fokus liegt auf dem sicheren methodischen Aufbau und der Vermittlung einer stabilen Grundtechnik als Voraussetzung für saubere und kontrollierte Rotationen. Darauf aufbauend wird aufgezeigt, wie unterschiedliche Ausführungsvarianten sowie erste Schrauben sinnvoll vorbereitet und in den Trainingsprozess integriert werden können. Ziel ist es, Trainer:innen konkrete und direkt umsetzbare Methoden für ein progressives und sicheres Training dieser Elemente zu vermitteln.

Zielgruppe: Trainer:innen im Geräteturnen (Kunstturnen und Turn10), sowie alle an Sprung- und Saltoelementen interessierten Trainer:innen.

Kurs 13: Kinderkörper verstehen – gesund durch Wachstum begleiten (Mirjam Gsteu-Silber)

Kinder befinden sich ständig in ihrer Entwicklung. Wachstumsschübe, Veränderungen der Körperproportionen und unterschiedliche Entwicklungsphasen beeinflussen Bewegungsqualität, Koordination und Belastbarkeit. In dieser Fortbildung erhalten Trainer:innen ein besseres Verständnis dafür, welche Veränderungen während des Wachstums ganz normal sind, worauf sie im Trainingsalltag achten sollten und wie sie Kinder gesund und altersgerecht begleiten können. Theoretische Inhalte mit praxisnahen Beispielen:

- Körperliche Entwicklung im Kindes- und Jugendalter
- Wachstumsschübe und ihre Auswirkungen auf das Training
- Beinachse, Haltung und Wirbelsäule – Zusammenhänge verstehen
- Typische Auffälligkeiten erkennen und richtig einordnen
- Worauf Trainer:innen im Trainingsalltag achten sollten
- Hinweise, wann eine weiterführende Abklärung sinnvoll sein kann

Zielgruppe: Trainer:innen, die Kinder/Jugendliche langfristig gesund im Training begleiten möchten und mehr Sicherheit im Umgang mit der körperlichen Entwicklung von Kindern erlangen möchten.

Kurs 14: Barren-Basiskurs – der ideale Einstieg ins Barrenturnen (Wolfgang Neumayer)

Dieser Workshop richtet sich an Trainer:innen, die erste Erfahrungen im Barrenturnen sammeln oder mehr Sicherheit in der Vermittlung von Grundlagen gewinnen möchten – insbesondere auch an jene, die bisher noch wenig oder gar nicht mit dem Parallelbarren gearbeitet haben. Gemeinsam erarbeiten wir einen methodischen Einstieg in das Gerät, beschäftigen uns mit der richtigen Hilfestellung und dem sicheren Sichern sowie mit vielfältigen Übungs- und Stationsformen für unterschiedliche Alters- und Leistungsstufen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem spielerischen Aufbau der für das Barrenturnen notwendigen Kraft, Körperspannung und Stützfähigkeit. Der Parallelbarren bietet dafür ideale Voraussetzungen und ermöglicht es bereits den Jüngsten, wichtige Bewegungsgrundlagen zu entwickeln und Schritt für Schritt erste Turnelemente zu erlernen. Neben methodischen Aufbauten werden zahlreiche praxisnahe Ideen vermittelt, die sich direkt in das Vereins- und Nachwuchstraining übernehmen lassen.

Zielgruppe: Trainer:innen, die mehr Sicherheit in der Vermittlung der Grundlagen für das Barrenturnen gewinnen möchten.

Kurs 15: Verletzungsprophylaxe durch Mobilisations- und Stabilisationstraining (Marcel Rüdissler)

Wie können Verletzungen durch gezieltes Training vermieden werden? In diesem praxisorientierten Kurs lernen Trainerinnen und Trainer effektive Mobilisations- und Stabilisationsübungen kennen, die die Beweglichkeit fördern, die Körperstabilität verbessern und das Verletzungsrisiko reduzieren. Es werden Übungen für unterschiedliche Alters- und Leistungsstufen vorgestellt sowie Möglichkeiten aufgezeigt, diese sinnvoll in Aufwärmprogramme und das reguläre Vereinstraining zu integrieren. Ziel ist es, die körperlichen Voraussetzungen der Turnerinnen und Turner nachhaltig zu stärken und ein gesundes, langfristiges Training zu unterstützen.

Zielgruppe: Trainer:innen, die Verletzungen im Training vorbeugen und ihre Athlet:innen langfristig gesund halten möchten.

Kurs 16: Balkenturnen - Spielend lernen, kraftvoll trainieren, sicher turnen (Anna Lena Kowalewski)

Diese Fortbildung zeigt, wie der Schwebebalken vielseitig im Training eingesetzt werden kann. Von spielerischen Grundlagen für die Kleinsten über kreative Kraftübungen bis hin zu den wichtigsten Drills für mehr Gleichgewicht und Bewegungssicherheit. Eine praxisnahe Fortbildung für alle, die den Schwebebalken im Vereinstraining effektiv, kreativ und sicher über alle Alters- und Leistungsstufen hinweg nutzen möchten.

Zielgruppe: Interessierte Trainer:innen im Kunstturnen weiblich.

Kurs 17: Verbale Hinweise im Techniktraining - Fokus Formulierung (Katharina Platzer)

Bei der Vermittlung turnerischer Elemente tritt bei Trainer:innen nicht selten das Gefühl auf, dass ein gegebener Hinweis die Athlet:innen gar nicht „erreicht“. Was sind die Grundlagen einer zielführenden Kommunikation im Techniktraining? Welche Informationen möchte ich meinen Athlet:innen genau mitgeben? Und wie formuliere ich meinen Hinweis zielgruppenadäquat?

Diesen und weiteren Fragen widmen wir uns in diesem praxisorientierten Workshop. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in die Grundlagen wirksamer Kommunikation im Techniktraining und erarbeiten Strategien, um verbale Hinweise gezielt, verständlich und lernförderlich einzusetzen.

Zielgruppe: Trainer:innen aller Turnsportarten, die ihre Kommunikation im Techniktraining verbessern und ihre methodischen Kompetenzen weiterentwickeln möchten.

Kurs 18: Rhythmische Gymnastik - Trau dich! Die Basis und das richtige Handwerkszeug für den Anfängerunterricht (Vesela Milanova)

Ein guter Start ist die Grundlage für eine erfolgreiche Entwicklung in der Rhythmischen Gymnastik. In diesem Kurs lernen Trainer:innen, wie sie Anfängerinnen spielerisch und mit Freude an die Grundlagen heranzuführen. Im Fokus stehen der altersgerechte Umgang mit den Handgeräten, die Förderung von Körpergefühl, Koordination und Bewegungsqualität sowie praxisnahe Übungen und methodische Tipps für ein abwechslungsreiches Training. So wird das Entdecken der eigenen Bewegungsmöglichkeiten und der Handgeräte zu einem motivierenden Erlebnis.

Zielgruppe: Trainer:innen im Kinder- und Nachwuchsbereich sowie alle Interessierten, die einen fundierten Einstieg in die Vermittlung der Rhythmischen Gymnastik erhalten möchten.

Referent:innen

- **Roberta Fillippini** Tanzlehrerin (International Dance Association, Imperial Society of Teachers of Dancing), Leiterin von „Elements of Dance“
- **Michael Fußenegger** staatlich geprüfter Trainer Kunstturnen, TSV-Landestrainer Kunstturnen männlich
- **Mirjam Gsteu-Silber** Dipl. Gesundheitstrainerin, Personaltrainerin, Dipl. Trainerin für rehabilitatives Krafttraining, zahlreiche Fort- und Weiterbildungen in den Bereichen Training, Prävention und Gesundheit
- **Carina Huber** Gründerin und Gesamtleitung von Develop Dance, Pädagogin für Ballett, Jazz, Modern, Lyrical und Contemporary
- **Anna Lena Kowalewski** B-Lizenz Kunstturnen weiblich, Landestrainerin Kunstturnen weiblich
- **Karin Möbes Maillardet** Sportlehrerin, Trainerin Spitzensport Swiss Olympic, Mentaltrainerin SAS, Ausbilderin „Bewegte Schule“, Gleichgewichts-Dozentin nach Beigel
- **Vesela Milanova** TSV-Landestrainerin Rhythmische Gymnastik
- **Mag. Wolfgang Neumayer** Studium der Sportwissenschaften, Lehrbeauftragter an UNI Salzburg: Turnen, Erlebnispädagogik, Gesundheit und Fitness, Leiter der Bewegungsakademie
- **Katharina Platzer** Sportpsychologin, Klinische Psychologin, ehemalige Rhythmische Gymnastin des Vorarlberger Landeskader und des Österreichischen Bundeskaders
- **Daniel Rexa** staatlich geprüfter Trainer Kunstturnen, TSV-Landestrainer Kunstturnen weiblich
- **Marcel Rüdiss** Sportphysiotherapeut, Cross- und Marathon-Läufer
- **Daniela Schmöller** Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin, Pilatetrainerin, Medizinische Fitnesstrainerin, Faszientrainerin, Wirbelsäulengymnastiktrainerin

Kursort: Sportmittelschule Hohenems Markt, Jakob-Hannibalstraße 11, 6845 Hohenems

Kursgebühr:

1 bis 2 Kurse:	€ 55,00
3 bis 4 Kurse:	€ 95,00
5 und mehr Kurse:	€ 125,00

Achtung: Die Anmeldung ist verbindlich.

Veranstalter: Turnsport Vorarlberg, Roßmähder 1, 6850 Dornbirn, www.turnsport-vorarlberg.at

Verpflegungsangebot:

Angebot 1: Currygeschnetzeltes mit Reis, kleinem Salat und Wasser oder Sirup € 17.-

Angebot 2: Gemüsecurry mit Reis, kleinem Salat und Wasser oder Sirup € 17.-

Angebot 3: Kürbiscremesuppe € 7.-

➔ Angebot ab 20 Personen, nur auf Vorbestellung (für Samstag und Sonntag), Information erfolgt noch frühzeitig

Anmeldung:

bis 21. August 2026 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 des Kursteilnehmers/der Kursteilnehmerin und Mailadresse
- Vereinszugehörigkeit
- gewünschte Kurse (Kursnummern)
- Essenswunsch
- Rechnungslegung an (inkl. Anschrift und E-Mailadresse)

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

Für alle Workshops besteht eine erforderliche Mindestanzahl an Teilnehmer:innen und zugleich ist die Teilnehmerzahl je nach Kurs begrenzt, um eine hohe Qualität der Fortbildungen zu gewährleisten. Die Gruppengrößen variieren je nach Angebot.

Die Platzvergabe erfolgt nach dem Eingangsdatum der Anmeldung („First come, first served“). Eine frühzeitige Anmeldung wird daher empfohlen.

Bei ausgebuchten Kursen werden die betroffenen Vereine bzw. Teilnehmer:innen so rasch wie möglich informiert.

Wir behalten uns vor, bei zu wenigen Anmeldungen, einzelne Kurse abzusagen.

Je nach Anmeldezahlen kann es bei der Hallenzuteilung noch zu Verschiebungen kommen.

Spätestens eine Woche vor dem Fortbildungswochenende werden die entsprechenden Informationen versandt.

