



TURNSPORT **VORARLBERG**

#glaubandich

Herbstkurse **2025**

4. und 5. Oktober
Sportmittelschule
Hohenems Markt

Herbstkurse 2025

Samstag 4.10.2025

| Zeit | Halle 1 | Halle 2 / Klassenraum | Halle 3 | Gymnastiksaal |
|---------------|--|---|--|---|
| 09:00 - 10:30 | Kurs 1 Choreografie gestalten für Vereinsauftritte <i>Christine Hefel</i> | Kurs 2 Leistung beginnt auf dem Teller – Ernährung als Trainingspartner <i>Sarah Kathan</i> | Kurs 3 Kurbetbewegung als Schlüsselement im Turnen und Grundlagen von Drehbewegungen <i>Simon Ziegler</i> | Kurs 4 Rückenfit – Pilates <i>Daniela Schmöller</i> |
| 10:45 - 12:15 | Kurs 5 Bewegungslieder mit Teddy Eddy <i>Ingrid Hofer</i> | Kurs 6 Optimale Regeneration nach Wettkampf oder Training <i>Marcel Rüdissler</i> | Kurs 7 Sprung: Überschlag und Rondat mit Drehungen <i>Simon Ziegler</i> | Kurs 8 Power & Stretch <i>Valentina Baldauf</i> |
| 12:15 - 13:30 | MITTAGSPAUSE | MITTAGSPAUSE | MITTAGSPAUSE | MITTAGSPAUSE |
| 13:30 - 15:00 | Kurs 9 Spielerisches Koordinationstraining, Gamification und Konzentrationsförderung für 4-10-Jährige <i>Karin Möbes Maillardet</i> | Kurs 10 Rhythmische Gymnastik: Überblick über die Neuerungen im CoP in Theorie und Praxis <i>Vesela Milanova/Annires Marchetti</i> | Kurs 11 Reck: Schwingen und Riesenfelge, Freie Felge und Salto-Abgang <i>Simon Ziegler</i> | Kurs 12 Functional Training <i>Gabriel Greussing</i> |
| 15:15 - 16:45 | Kurs 13 Trainingsorganisation mit vielen Kindern, anhand von Rondat-Flick-Salto und Überschlag-Salto vv. <i>Andreas Jandorek</i> | Kurs 14 Burnout-Prävention und Stressmanagement bei Jugendlichen <i>Karin Möbes Maillardet</i> | Kurs 15 Barren: Kippelemente und Salto-Abgang <i>Simon Ziegler</i> | |
| 16:45 - 17:00 | PAUSE | PAUSE | PAUSE | PAUSE |
| ab 17:00 | Vereinsgespräche mit Karin Engstler und Marc Brugger | | | |

Sonntag 5.10.2025

| Zeit | Halle 1 | Halle 3 / Klassenraum |
|---------------|---|--|
| 09:00 - 10:30 | Kurs 16 Kunstturnen männlich: Jugendprogramm 2025+, Jugend 2 und 3 für das Vereinstraining <i>Michael Fußenegger</i> | Kurs 17 Vom Reck zum Stufenbarren – Erarbeitung einer Basisübung <i>Anna Lena Kowalewski</i> |
| 10:45 - 12:15 | | Kurs 18 Turnsport Austria Wettkampfprogramm WAG 2026+ <i>Daniel Rexa</i> |
| 12:15 - 13:30 | PAUSE | PAUSE |
| 13:30 - 15:00 | Kurs 19 Grundlagen des Helfens, Begleitens und Sicherns im Turnen <i>Daniel Rexa/Michael Fußenegger</i> | Kurs 20 Team Turnen: Bewertungskriterien im Fokus: Abzüge in der E-Note an Tumbling und Trampolin analysieren <i>Bianca Franzoi</i> |
| 15:15 - 16:45 | Kurs 21 Crossfit-Training für die Turnhalle <i>Michael Fußenegger</i> | Kurs 22 Trainingsplanung/-gestaltung <i>Marcel Rüdissler</i> |

FOLGENDE FORTBILDUNGEN WERDEN VON TURNSPORT AUSTRIA FÜR DIE LIZENZVERLÄNGERUNG ANGERECHNET

Spartenübergreifend

| | |
|----------------------------|-------------------------|
| C-, B- und A-Trainerlizenz | Nr. 2, 4, 6, 14, 21, 22 |
| C- und B-Trainerlizenz | Nr. 1, 8, 9, 12 |

Spartenspezifisch

| | |
|--|----------------------|
| C- und B-Trainerlizenz Gerätturnen/Kunstturnen männlich und weiblich | Nr. 3, 7, 11, 13, 19 |
| C-, B- und A-Trainerlizenz Gerätturnen/Kunstturnen männlich | Nr. 16 |
| C- und B-Trainerlizenz Gerätturnen/Kunstturnen männlich | Nr. 15 |
| C-, B- und A-Trainerlizenz Gerätturnen/Kunstturnen weiblich | Nr. 18 |
| C- und B-Trainerlizenz Gerätturnen/Kunstturnen weiblich | Nr. 17 |
| C-, B- und A-Trainerlizenz Team-Turnen | Nr. 20 |
| C-, B- und A-Trainerlizenz Rhythmische Gymnastik | Nr. 10 |



TURNSPORT AUSTRIA

1 CHOREOGRAFIE GESTALTEN FÜR VEREINSAUFTRITTE (CHRISTINE HEFEL)

Eine gute Choreografie lebt von Musik- und Taktgefühl, Kreativität und einem klaren Aufbau. In diesem Workshop zeige ich euch, wie ihr aus einer Idee eine stimmige Bewegungseinheit entwickelt – passend zur Musik, zur Gruppe und zur Veranstaltung. Wir besprechen den Weg von der Musikauswahl über passende Bewegungen bis hin zur Gestaltung von Übergängen und Formationen. Ziel ist es, mit einfachen Mitteln wirkungsvolle Auftritte zu kreieren, die Spaß machen und begeistern – für euch und euer Team.

2 LEISTUNG BEGINNT AUF DEM TELLER – ERNÄHRUNG ALS TRAININGSPARTNER (SARAH KATHAN)

Eine ausgewogene Ernährung ist nicht nur am Wettkampftag entscheidend, sondern sollte auch im Alltag höchste Priorität haben. Der Körper braucht täglich genügend Energie und Nährstoffe, um Leistung zu bringen, sich zu regenerieren und langfristig gesund zu bleiben. Mangelernährung – ob durch zu wenig oder unausgewogene Zufuhr – kann zu Leistungseinbußen, erhöhtem Verletzungsrisiko und langfristigen Gesundheitsschäden führen. Besonders in Kombination mit regelmäßigem Training ist eine gezielte Ernährung der Schlüssel für körperliches und mentales Wohlbefinden. Training und Ernährung sind ein Team – nur gemeinsam führen sie zum Erfolg.

3 KURBETBEWEGUNG ALS SCHLÜSSEL-ELEMENT IM TURNEN UND GRUNDLAGEN VON DREHBEWEGUNGEN (SIMON ZIEGLER)

Diese Einheit gliedert sich in zwei Schwerpunkte:

- 1) Erlernen und Verbessern der Kurbetbewegung als Schlüsselbewegung im Turnen, inklusive Fokus auf die Kräftigung der Körpermitte als Voraussetzung.
- 2) Grundlagen von Drehungen im Turnen und deren Ausführung. Welche Richtung ist die passende? Wie erkenne ich die Drehrichtung? Und wo liegen feine Unterschiede (mit Beispiel am Salto vorwärts mit Drehung)?

4 RÜCKENFIT – PILATES (DANIELA SCHMÖLLER)

Kräftigung, Bewegung, Dehnung und Entspannung in einem ausgewogenen Verhältnis sind das Geheimnis eines gesunden Rückens. Die Verbindung mit Pilates ist geradezu ideal für unser Wohlbefinden und einen gesunden, starken, beweglichen Körper. Durch die speziellen Übungen werden in erster Linie die Bereiche des Rückens, Rumpfes und Bauches gestärkt und gestrafft, sowie an der Flexibilität und optimalen Ausrichtung der Gelenke, z.B. den Schultern, gearbeitet. Mit gezielten Bewegungen und bewusster Atmung wird das Wohlbefinden gefördert. Das Training ist für jede Alters- und Trainingsstufe geeignet. Ob du Anfänger bist und die Grundlagen erlernen möchtest oder bereits fortgeschritten bist und deine Übungen vertiefen willst – hier findest du die passende Herausforderung.

5 BEWEGUNGSLIEDER MIT TEDDY EDDY (INGRID HOFER)

In diesem Kurs erfahrt ihr, wie ihr die Freude an Bewegung schon an die Kleinsten weitergeben könnt. Nach einigen grundlegenden Infos zur gesunden und ganzheitlichen Entwicklung von Kindern durch Musik und Tanz geht es direkt ins praktische Tun. Gemeinsam lernen wir einfache Schritte und Bewegungsabläufe kennen, die sich im ELKI- oder Kleinkinderturnen ideal zur Begrüßung, zum Aufwärmen oder als motivierende Zwischenspiele einsetzen lassen. Perfektion ist dabei nicht das Ziel – im Mittelpunkt stehen der Spaß und die Freude an der Bewegung!

6 OPTIMALE REGENERATION NACH WETTKAMPF ODER TRAINING (MARCEL RÜDISSER)

Diese Fortbildung gibt einen Überblick über gängige, bewährte und neue Arten der optimalen Regeneration nach intensiven Belastungen. Wir beleuchten aktive und passive Regenerationsmaßnahmen, beschäftigen uns mit der Herzratenvariabilität (HRV), erproben Achtsamkeits- und Atemtechniken, lernen nützliche Nährstoffe für die Regeneration und Stressbewältigung kennen, rollen, bewegen und dehnen unsere Faszien und sprechen über Möglichkeiten der Schlafoptimierung.

7 SPRUNG: ÜBERSCHLAG UND RONDAT MIT DREHUNGEN (SIMON ZIEGLER)

In diesem Kurs behandeln wir alles, was zu einem technisch sauberen Sprung dazugehört: Vom Anlauf, über den Absprung bis hin zur Flugphase – dem eigentlichen Sprung, mit Fokus auf die Ermöglichung der fortgeschrittenen 2. Flugphase in Überschlag und Rondat-/Halb-Ein-bewegungen. Dabei nehmen wir uns auch Zeit für die Betrachtung möglicher Fehler und deren Ursachenfindung am Sprung und allgemein, sowie der richtigen Kommunikation dieser.

8 POWER & STRETCH (VALENTINA BALDAUF)

Dieser Kurs bietet dir die perfekte Kombination aus Krafttraining und sanften Dehnübungen, um deinen Körper ganzheitlich zu stärken und definieren. Wir verwenden sowohl Körpergewichtsübungen als auch optional andere Gewichte, um deinen Körper herauszufordern und zu stärken. Egal, ob du deine Beine, Arme, Bauchmuskeln oder den Rücken trainieren möchtest – unser Kurs bietet Übungen für den gesamten Körper. Power&Stretch ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

9 SPIELERISCHES KOORDINATIONSTRaining, GAMIFICATION UND KONZENTRATIONSFÖRDERUNG FÜR 4-10-JÄHRIGE (KARIN MÖBES MAILLARDT)

Möchten Sie Ihre Fähigkeiten im Kinderturnen erweitern und Ihre Trainingsmethoden noch abwechslungsreicher gestalten? Dann ist diese Weiterbildung genau das Richtige für Sie! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren durch spielerisches Koordinationstraining, das Training der Bewegungsgrundformen und innovative Gamification-Methoden optimal fördern können. Ziel ist es, die Konzentration, Koordination und Kondition der Kinder nachhaltig zu steigern – auf eine motivierende und kindgerechte Weise. Was erwartet Sie?

- Praxis-Einblicke in spielerisches Koordinationstraining
 - Methoden zur Förderung der Bewegungsgrundformen bei Kindern
 - Einsatz von Gamification-Elementen, um die Motivation und den Spaß am Training zu erhöhen
 - Strategien zur Verbesserung der Konzentration, Koordination und Kondition der Kinder
 - Austausch mit erfahrenen Trainerinnen und Trainern
- Diese Weiterbildung richtet sich an Trainer:innen, die ihre Kompetenzen im Kinderturnen erweitern möchten und nach innovativen Ansätzen suchen, um Kinder noch besser zu fördern.

10 ÜBERBLICK ÜBER DIE NEUERUNGEN IM COP IN THEORIE UND PRAXIS (VESELA MILANOVA/ANNIRES MARCHETTI)

Das Technische Komitee für Rhythmische Gymnastik (FIG RG TC) hat für den neuen Olympiazzyklus den neuen Code of Points für Rhythmische Gymnastik zur Umsetzung vom 1. Januar 2025 bis 31. Dezember 2028 bereits herausgebracht. Hauptzweck des Code of Points ist es, Trainerinnen und Gymnastinnen bei der Entwicklung der Rhythmischen Gymnastik zu begleiten und ein standardisiertes, objektives Mittel zur Bewertung der Leistungen der RG bereitzustellen. Bei der Überarbeitung wurden wertvolle Beiträge von einer Reihe von Gremien entgegengenommen, und berücksichtigt. In dieser Einheit werden euch die Referent:innen die wichtigsten Neuerungen sowohl in Theorie als auch Praxis näherbringen.

11 RECK: SCHWINGEN UND RIESENFELGE, FREIE FELGE UND SALTO-ABGANG (SIMON ZIEGLER)

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem technisch richtigen Schwingen für Reck und Stufenbarren, als wichtige Grundlage, und dessen Weiterführung bis hin zur Riesenfelge. Ebenso zeige ich euch wie ihr den Weg zum Erlernen des Salto-Abgang rückwärts am Reck gestalten könnt. Außerdem setzen wir den Fokus auf das stangennahe Element der Freien Felge und die Möglichkeiten der Hilfestellung des Trainers/der Trainerin.

12 FUNCTIONAL TRAINING (GABRIEL GREUSSING)

Das Functional Training richtet sich an alle Fitness-Level und bietet eine ausgewogene Mischung aus Kraft, Ausdauer, Mobility und Stabilität. Durch funktionelle Bewegungsabläufe, die auf den Alltag abgestimmt sind, werden nicht nur einzelne Muskelgruppen gestärkt, sondern der ganze Körper effizient und nachhaltig trainiert. Neben einer Verbesserung der allgemeinen Fitness fördert dieses Training den gezielten Muskelaufbau und unterstützt dabei, Gewicht zu reduzieren. Eine abwechslungsreiche Gestaltung steigert nicht nur deine natürliche Bewegungsqualität und Koordination, sondern hilft auch dabei, persönlichen Fitnessziele zu erreichen. Egal, ob du Anfänger oder Fortgeschrittene in deinem Verein trainierst – du kannst die Übungen individuell an das Level der Teilnehmer:innen anpassen und dabei langfristige Fortschritte erzielen.

13 TRAININGSORGANISATION MIT VIELEN KINDERN, ANHAND VON RONDAT-FLICK-SALTO UND ÜBERSCHLAG-SALTO VW. (ANDREAS JANDOREK)

Große Gruppen, aber wenig Platz und/oder zu wenige Trainer:innen? Wer kennt diese Herausforderung nicht? Kein Grund zur Panik! Um Kindern ein begeisterndes Training zu bieten, hilft eine gute Trainingsorganisation. In diesem Kurs wollen wir euch anhand des exemplarischen Beispiels „Rondat-Flick-Salto und Überschlag-Salto vw.“ aufzeigen, wie ihr ein Training organisieren könnt, damit möglichst viele Kinder in Bewegung kommen und bleiben. Dies soll ein intensiver Trainingsbetrieb ermöglichen, der zu mehr Zufriedenheit, Begeisterung und Spaß führen kann, sowohl bei den Kindern als auch den Trainer:innen. Die Einheit wird in einen technischen und organisatorischen Teil aufgliedert sein.

14 BURNOUT-PRÄVENTION UND STRESSMANAGEMENT BEI JUGENDLICHEN (KARIN MÖBES MAILLARDT)

Möchtest du Jugendliche dabei unterstützen, gesund, ausgeglichen und resilient zu bleiben? Dann ist diese Weiterbildung genau das Richtige für dich! Im Kurs lernst du, wie du Jugendliche effektiv bei der Prävention von Burnout begleitest und ihnen Wege aufzeigst, Stress durch Sport, Entspannungsübungen und Mentaltraining abzubauen.

Inhalte des Kurses:

- Grundlagen der Burnout-Prävention bei Jugendlichen
- Sport als Mittel zur Stressreduktion und Förderung des Wohlbefindens
- Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken für Kinder und Jugendliche
- Mentaltraining zur Stärkung der mentalen Gesundheit
- Praktische Methoden und Übungen für den Alltag

15 BARREN: KIPPELEMENTE UND SALTO-ABGANG (SIMON ZIEGLER)

In dieser Einheit gehen wir auf die Grundlagen und die Heranführung an die Kippelemente, Langhangkippe und Schwabenkippe, mit Blick auf das methodische Lernen und die technisch saubere Ausführung, ein. Außerdem behandeln wir die Hinführung zum Salto-Abgang rückwärts aus dem Barren.

16 DAS NEUE JUGENDPROGRAMM MAG 2025+ JUGEND 2 UND 3 (MICHAEL FUSSENEGGER)

Im Jahr 2023 initiierte Turnsport Austria das Gremium für die Nachwuchsentwicklung des österreichischen Turnsports. Dieses Gremium entwickelte auf Basis der Wettkampfprogramme 2017+ eine modifizierte und erneuerte Version des Programms, die fortan als Vorstufenprogramm und Jugendprogramm (unterteilt in die Klassen J1, J2 und J3) bezeichnet wird. Der Schwerpunkt des Vorstufenprogramms liegt in der Vermittlung grundlegender Turnfertigkeiten. Junge Athleten, die nach diesem Programm trainiert werden, sollen die Fähigkeiten entwickeln, ihren sportlichen Lebensweg vielseitig zu gestalten. Das Gremium für Nachwuchsentwicklung der Männer empfiehlt daher, das Vorstufenprogramm als Basisprogramm für alle im Gerätturnen tätigen Kinder einzusetzen. Die technische, athletische und haltungsmäßige Förderung erfolgt an allen sechs olympischen Geräten. Bei der Entwicklung des Programms wurde besonderer Wert auf eine durchgängige Übungszusammenstellung und einheitliche Bewertungsmodalitäten gelegt, um allen Kindern einen leichten Einstieg ins Kunstturnen zu ermöglichen. Das Jugendprogramm dient in seiner Basisform als geeignetes Wettkampfprogramm sowohl für Vereinsturner als auch, dank der vielfältigen Bonusmöglichkeiten, für Kaderturner von Turnsport Austria auf ihrem Weg in den Spitzensport. Unser Landestrainer für das Kunstturnen männlich, Michael Fußenegger, wird euch in dieser Doppelseinheit das neue Programm der Klassen Jugend 2 und 3 näherbringen.

17 VOM RECK ZUM STUFENBARREN – ERARBEITUNG EINER BASISÜBUNG (ANNA LENA KOWALEWSKI)

Der Wechsel von der Grundlagen- zur Jugendstufe bringt eine zentrale Veränderung mit sich: den Übergang vom Turnen am Reck zum Stufenbarren. Für viele Turnerinnen und Trainer/innen ist das eine besondere Herausforderung. In diesem Fortbildungskurs widmen wir uns der methodischen Erarbeitung zentraler Basiselemente wie Kippe, Rückschwung und Grundschwünge am Holm. Ziel ist es, diese Elemente in einer ersten Basisübung am Stufenbarren mit gestreckten Armen und ohne Pausen verbinden zu können. Freut euch auf:

- detaillierte technische Hinweise zu einzelnen Elementen
 - vielfältige Praxisstationen, methodische Übungsreihen
 - gezielte Korrekturtipps und Hilfestellungen
 - Motivationsstrategien für den Trainingsalltag
 - praktische Tipps zum Einsatz und Umgang mit Riemchen
- Der Kurs richtet sich an Trainer/innen, die junge Turnerinnen beim Übergang an den Stufenbarren kompetent und zielgerichtet begleiten möchten.

18 TURNSPORT AUSTRIA WETTKAMPFPROGRAMM WAG 2026+ (DANIEL REXA)

Mit Beginn des Jahres 2026 treten im Turnsport Austria Wettkampfprogramm WAG 2026+ bedeutende Änderungen in Kraft. Die neuen Vorgaben betreffen die Stufen Jugend 4 bis Jugend 1 und bringen sowohl inhaltliche als auch strukturelle Anpassungen mit sich. Im Rahmen dieser Veranstaltung werden die wesentlichen Änderungen vorgestellt und deren Hintergründe erläutert. Zudem bietet dieser Kurs Gelegenheit zur Diskussion möglicher regionaler Anpassungen für Turnsport Vorarlberg. Ein eigener Programmpunkt widmet sich dem methodischen Aufbau der Basis in der Stufe Jugend 4. Diese Stufe wird neu für Turnerinnen U10 eingeführt. Dabei werden praktische Ansätze zur Umsetzung in der Vereinsarbeit aufgezeigt.

19 GRUNDLAGEN DES HELFENS, BEGLEITENS UND SICHERNS IM TURNEN (DANIEL REXA/MICHAEL FUSSENEGGER)

Die Hilfestellung ist ein zentrales Element im Gerät-/Kunstturnen. Sie dient nicht nur der Sicherheit, sondern auch der technischen Unterstützung und der Verletzungsprävention. Eine richtig eingesetzte Hilfestellung hilft Turnerinnen und Turnern, neue Elemente sicher zu erlernen, Selbstvertrauen aufzubauen und Bewegungsabläufe korrekt umzusetzen. In diesem Vortrag 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 des Trainers kennenzulernen und einen methodischen Überblick zur Unterstützung bei den einzelnen Elementen zu gewinnen. Wir behandeln folgende Übungen:

- Boden/Akrobatik: Rolle vorwärts und rückwärts, Rad, Rondat, Flick-Flack, Überschlag, Salto vorwärts und rückwärts
- Stufenbarren/Reck: Hüftaufschwung, Umschwung, Unterschwung, Kippe, Felgumschwung, Umschwung zum Stand
- Schwebebalken: Rolle, Rad, langsamer Überschlag vorwärts und rückwärts, Flick-Flack
- Barren: Schwingen, Drehungen, Salto, Vorbereitung auf Pflichtübungen

20 BEWERTUNGSKRITERIEN IM FOKUS: ABZÜGE IN DER E-NOTE AN TUMBLING UND TRAMPOLIN ANALYSIEREN (BIANCA FRANZOI)

In diesem Kurs stehen die Bewertungskriterien der E-Note an den Geräten Tumbling und Trampolin im Mittelpunkt. Es wird aufgezeigt, wie Wertungsrichter:innen Abzüge vergeben – von technischen Fehlern bis hin zu Haltungs- und Ausführungsdetails. Die Teilnehmer:innen lernen, worauf es bei der Bewertung ankommt, um dies in zukünftigen Trainingseinheiten und Wettkämpfen berücksichtigen zu können.

21 CROSSFIT-TRAINING FÜR DIE TURNHALLE (MICHAEL FUSSENEGGER)

Funktionelles Training in Kleingruppen zur Verbesserung deiner Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und das Ganze mit Spaß verbunden! Das geht noch besser. Ohne viel Aufwand und zusätzliche Geräte, mit dem was eine Turnhalle zu bieten hat. Michael Fußenegger ist als Landestrainer für das Kunstturnen männlich quasi in der Turnhalle zu Hause. Als ausgebildeter Crossfit-Trainer verbindet er dieses Knowhow mit dem Wissen um die Ausstattung in Turnhallen zu neuen Trainingsmöglichkeiten in Vereinen, ohne großen zusätzlichen finanziellen und zeitlichen Aufwand.

22 TRAININGSPLANUNG/-GESTALTUNG (MARCEL RÜDISSER)

Diese Fortbildung bezieht sich auf die Gestaltung von Trainingsplänen - die Planung und Strukturierung von Trainingseinheiten. Es umfasst die systematische Gestaltung des Trainings, die Berücksichtigung individueller Bedürfnisse und Ziele, die Periodisierung des Trainings, die Auswahl von Übungen und Methoden sowie die Überwachung und Anpassung des Trainingsprozesses. Die Vorteile einer fundierten Trainingsplanung und -gestaltung sind eine effektivere Zielerreichung, die Verringerung des Verletzungsrisikos, die Steigerung der Motivation durch Erfolgserlebnisse, eine langfristige Leistungssteigerung, die Optimierung der Trainingsintensität und des Trainingsumfangs. Eine systematische Trainingsplanung und -gestaltung ist somit ein wichtiger Bestandteil für effektives und nachhaltiges Training, sowohl im Freizeit- als auch im Leistungssportbereich.

REFERENT:INNEN

| | |
|-------------------------------|---|
| Valentina Baldauf | Tanz- und Flexibilitätscoach, Zertifizierte Tanzpädagogin, Gründerin von Boho Stretching (Dornbirn) |
| Bianca Franzoi | A-Lizenz Team-Turnen, B-Lizenz Kunstturnen weiblich, EG Technisches Komitee Team Turnen, TSA-Vizepräsidentin |
| Michael Fußenegger | staatlich geprüfter Trainer Kunstturnen, TSV-Landestrainer Kunstturnen männlich |
| Gabriel Greussing | ÖTV Tennis-Instruktor mit Schwerpunkt Athletiktraining, Trainer bei Boho Stretching (Dornbirn) |
| Christine Hefel | ausgebildete und geprüfte Tänzerin, Choreographin und Tanzpädagogin, akademischer Lehrgang „Executive Sportmanagement“ |
| Ingrid Hofer | Autorin & Singer-Songwriterin |
| Andreas Jandorek | B-Lizenz Kunstturnen, Sportphysiotherapeut, Personal Trainer |
| Sarah Kathan | Expertin in präventiv und Sporternährung - Erpse Institut (Jürg Hösli), Neuroathletik Coach by Lars Lienhard |
| Anna Lena Kowalewski | B-Lizenz Kunstturnen weiblich, Landestrainerin Kunstturnen weiblich |
| Annires Marchetti | Landesreferentin Rhythmische Gymnastik, Österreichische Wertungsrichter:innen-Obfrau, TSA-Vizepräsidentin |
| Vesela Milanova | A-Lizenz Rhythmische Gymnastik, TSV-Landestrainerin Rhythmische Gymnastik |
| Karin Möbes Maillardet | Sportlehrerin, Trainerin Spitzensport Swiss Olympic, Mentaltrainerin SAS, Ausbilderin "Bewegte Schule", Gleichgewichts-Dozentin nach Beigel |
| Daniel Rexa | staatlich geprüfter Trainer Kunstturnen, TSV-Landestrainer Kunstturnen weiblich |
| Marcel Rüdisser | Sportphysiotherapeut, Cross- und Marathon-Läufer |
| Daniela Schmöller | Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin, Pilatetrainerin, Medizinische Fitnesstrainerin, Faszientrainerin, Wirbelsäulengymnastiktrainerin |
| Simon Ziegler | Trainerlizenz B-Leistungssport beim Deutschen Turnerbund (DTB) |

ANMELDUNG

bis 19. September 2025 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 und Mailadresse Kursteilnehmer:in
- Vereinszugehörigkeit
- gewünschte Kurse (Kursnummern)
- Essenswunsch
- Rechnungslegung an (Anschrift und Mailadresse)

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

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.

KURSORT

Sportmittelschule Hohenems Markt
Jakob-Hannibalstraße 11
6845 Hohenems

KURS GEBÜHR

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: Currygeschnetzeltes mit Reis, kl. Salat, Wasser/Sirup € 17,-
- 2: Gemüsecurry mit Reis, kl. Salat, Wasser/Sirup € 17,-
- 3: Kürbiscremesuppe € 7,-

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

VERANSTALTER

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