



# **TURNSPORT** **VORARLBERG**

## **Herbstkurse** **2023**

30. September  
und 1. Oktober

Sportmittelschule  
Hohenems Markt



# Herbstkurse 2023

Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Gymnastiksaal
09:00 - 10:30	<b>Kurs 1</b> Körperliche Vorbereitung fürs Vereinsturntraining <sup>4</sup> <i>Katerina Rexa</i>	<b>Kurs 2</b> Optimale Wettkampfbetreuung im Turn10® <sup>5</sup> <i>Andreas Jandorek</i>	<b>Kurs 3</b> Motopädagogik: Was wir mit Zeitungen alles machen können – vom freien Experimentieren bis hin zur Modeschau <i>Larissa Fels-Fäßler</i>	<b>Kurs 4</b> Warm-up und Tanztechnik für Teenies <i>Martin Blakolmer</i>
10:45 - 12:15	<b>Kurs 5</b> Großes Trampolin für Turner:innen <sup>3</sup> <i>Daniel Rexa</i>	<b>Kurs 6</b> Stärker, schneller, gesünder durch gezieltes Krafttraining <sup>1</sup> <i>Andreas Jandorek</i>	<b>Kurs 7</b> BODEGA moves <i>Stefan Sattler</i>	<b>Kurs 8</b> Choreografie-Werkstatt <i>Sandra Amort</i>
12:15 - 13:30	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
13:30 - 15:00	<b>Kurs 9</b> Jugend 3 Programm für Turnerinnen <sup>6</sup> <i>Daniel Rexa</i>	<b>Kurs 10</b> Notwendige Grundlagen für zukünftige Turn10®-Oberstufeturner:innen <sup>5</sup> <i>Katharina Wieser</i>	<b>Kurs 11</b> HIIT-Yoga und HIIT-Workout für Erwachsene <i>Stefan Sattler</i>	<b>Kurs 12</b> Schnuppern im Tanzhaus Hohenems - Inklusives Tanztraining <i>Britta Hafner und Liba Selner</i>
15:15 - 16:45	<b>Kurs 13</b> Spezifisches Krafttraining für Turner <sup>7</sup> <i>Mathias Mohr</i>	<b>Kurs 14</b> Balken effizient und mit Selbstvertrauen <sup>6</sup> <i>Katharina Wieser</i>	<b>Kurs 15</b> Einfache Hebefiguren für Showvorführungen <i>Nicole Tschabrun</i>	<b>Kurs 16</b> Neue Ideen für's Rücken- und Beckenbodentraining für Erwachsene <i>Anita Nesensohn-Österle</i>

Samstag 30.9.2023

Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Gymnastiksaal
09:00 - 10:30	<b>Kurs 17</b> Nachwuchs-Kür für Turner <sup>7</sup> <i>Mathias Mohr</i>	<b>Kurs 18</b> Vom Schwingen zur Stemme und zum Salto rw. <sup>5</sup> <i>Katharina Wieser</i>	<b>Kurs 19</b> Warm-up mit integriertem Krafttraining für Rhythmische Gymnastik <sup>8</sup> <i>Vesela Milanova</i>	<b>Kurs 20</b> Brain Gym® <sup>2</sup> <i>Andreas Küng</i>
10:45 - 12:15	<b>Kurs 21</b> Vorarlberger Vorstufenprogramm wird wieder österreichisch (Änderung VVP zu österreichischem Programm) <sup>7</sup> <i>Mathias Mohr</i>	<b>Kurs 22</b> Vom Handstand über den Bogen zum Flick <sup>5</sup> <i>Katharina Wieser</i>	<b>Kurs 23</b> Einsprung-Absprung-Tisch / Team Turnen <sup>9</sup> <i>Felix Bischof/Emanuel Köb</i>	<b>Kurs 24</b> Bewegt ins Alter – Seniorengymnastik im Stehen (und Sitzen) <i>Andreas Küng</i>

Sonntag 1.10.2023



## **1 KÖRPERLICHE VORBEREITUNG FÜRS VEREINSTURNTRAINING (KATERINA REXA) <sup>4</sup>**

Die Körperhaltung einer Turnerin ist ein wesentlicher Bestandteil einer gelungenen Balken- und Bodenübung. Sie ermöglicht nicht nur eine effizientere Ausführung der Elemente, sondern kann auch die Endnote deiner Turnerin deutlich erhöhen. Heutzutage sind die Turnregeln ganz klar auf die Ästhetik der Übungen ausgerichtet. In meinem Kurs werde ich dir Tipps und Tricks verraten, um die Haltung, die Dehnung sowie die gymnastischen Sprünge deiner Turnerinnen auf ein neues Level zu bringen.

## **2 OPTIMALE WETTKAMPFBETREUUNG IM TURN 10® (ANDREAS JANDOREK) <sup>5</sup>**

Unglaubliche Teilnehmerzahlen, viele ehrenamtliche Helfer:innen und sehr große Unterschiede des Leistungsniveaus kennzeichnen Turn 10® in den letzten Jahren. Die organisatorischen Herausforderungen werden immer größer - auch für die unzähligen ehrenamtlichen Trainer:innen und Helfer:innen. Auch wenn es sich im Turn 10® um einen Breitensport handelt, ist eine professionelle Wettkampfbetreuung enorm wichtig, um einen reibungslosen Wettkampfablauf zu garantieren und die Athlet:innen zu optimaler Leistung zu begleiten, ohne ihre Gesundheit zu gefährden. Dieser Kurs beschäftigt sich mit der richtigen Vorbereitung, einem optimalen Warm-up und Einturnen, sowie dem optimalen Wettkampf-Coaching.

## **3 MOTOPÄDAGOGIK - WAS WIR MIT ZEITUNGEN ALLES MACHEN KÖNNEN - VOM FREIEN EXPERIMENTIEREN BIS ZUR MODESCHAU (LARISSA FELS-FÄSSLER)**

Was wir zuhause mit Zeitungen machen? Richtig – lesen und anschließend in den Müll schmeißen. In der Motopädagogik werden mit ganz einfachen Alltagsmaterialien, wie beispielsweise Zeitungen, viele tolle Material- und Sozialerfahrungen für die Kinder geschaffen. Ob alleine, oder im Team – die Kinder werden bei ihrem Entwicklungsstand abgeholt und mit Bewegung gefördert. Ich tue, ich kann, ich bin – das ist der Grundsatz der Motopädagogik. Taucht ein in diese kreative Welt und kommt mit Zeitungen nochmal so richtig ins Spiel!

## **4 WARM-UP UND TANZTECHNIK FÜR TEENIES (MARTIN BLAKOLMER)**

Durch eine gute Verbindung vom Körper zum Boden lässt man die Bewegungen fließen, nimmt dabei Schwünge und Gewichtsverlagerung wahr, welche uns durch den Raum führen. Zudem schärfen wir das Bewusstsein für wesentliche Dinge wie den Blick, Arm- und Beingestiken sowie die Wirbelsäule. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit verschiedene Tanztechniken und Warm-ups zu erlernen, um tänzerische Abläufe optimal vorzubereiten. Ziel der Einheit ist zudem das Erlernen einer Bewegungsabfolge, welche die perfekte Grundlage für den Kurs „Choreografie-Werkstatt“ ist.

## **5 GROSSES TRAMPOLIN FÜR TURNER:INNEN (DANIEL REXA) <sup>3</sup>**

Das Trampolin ist ein äußerst wertvolles Trainingsgerät für die verschiedensten Turnbereiche. Beim Trampolinspringen werden essenzielle Fähigkeiten wie Orientierung, Koordination und ein besseres Körper-Luft-Gefühl entwickelt. Es ermöglicht den Turner:innen schnell und effektiv Techniken und Bewegungsabläufe für eine Vielzahl von Turnelementen zu erlernen. In meinem Kurs werde ich dir die richtige Technik für das Trampolinspringen vermitteln, dir Körperhaltungsübungen zeigen und den Aufbau der Turnelemente am Trampolin näherbringen. Ganz unter dem Motto: Vom Springen zum Salto, über Schrauben zum Kaboom und darüber hinaus.

## **6 STÄRKER, SCHNELLER, GESÜNDER DURCH GEZIELTES KRAFTTRAINING (ANDREAS JANDOREK) <sup>1</sup>**

Der Turnsport hat sich in den letzten Jahren enorm entwickelt. Bereits in jungen Jahren werden Höchstschwierigkeiten geturnt. Vor allem für unsere jungen Turner:innen stellt dies eine enorme Anforderung für den Bewegungsapparat dar. Damit der Körper diese hohen Belastungen toleriert, müssen viele Dinge zusammenpassen. Ein gezieltes Krafttraining ist nicht nur in der Lage den Körper stärker, schneller und leistungsfähiger zu machen, sondern vor allem robuster und somit weniger anfällig für Verletzungen. Dieser Kurs beschäftigt sich mit dem systematischen Aufbau von Krafttraining im Turnsport bei Jugendlichen und Heranwachsenden als wertvolles Tool in der Verletzungsprävention und Leistungssteigerung.

## **7 BODEGA MOVES (STEFAN SATTLER)**

Kennst du schon die Trendsportart „BODEGA moves“? Du liebst Yoga und Powerworkouts ohne viel Schnickschnack? Dann ist BODEGA moves genau das richtige Trainingsformat für dich. BODEGA moves steht für „Bodywork meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout. BODEGA moves stärkt den Rücken und ist somit ein perfektes Training zur Prophylaxe von Rückenschmerzen. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core Muskulatur trainiert. Das ganze Training wird von cooler Musik untermauert, sodass der Funfaktor auch nicht zu kurz kommt!

## **8 CHOREOGRAFIE-WERKSTATT (SANDRA AMORT)**

Wie wird aus einfachen Tanzschritten eine interessante Choreografie? Lerne die Vielfalt der Bewegungsqualitäten und der Bewegungsmöglichkeiten kennen bzw. auszuschöpfen: kleine und große Bewegungen, schnell und langsam, hart und weich, weit im Raum und eng beieinander, ... eben alles, was deine choreografische Idee braucht, um abwechslungsreich und interessant zu sein. Anleitung zur Choreografiearbeit (mit Teenies).

## **9 JUGEND 3 PROGRAMM FÜR TURNERINNEN (DANIEL REXA) <sup>6</sup>**

Seit 01.01.2023 gelten neue Regeln im J3 Programm der Turnerinnen seitens Turnsport Austria. Diese Änderungen gelten ab der Herbstsaison 2023 auch bei uns in Vorarlberg. In meinem Kurs werde ich euch alle Änderungen erklären, damit ihr startklar für die neue Saison seid.

## **10 NOTWENDIGE GRUNDLAGEN FÜR ZUKÜNFTIGE TURNIO- OBERSTUFEN-TURNER:INNEN (KATHARINA WIESER) <sup>5</sup>**

Es gibt zwei wichtige Bausteine für die Entwicklung von höherwertigen Elementen, nämlich sehr gute Grundlagentechnik und die körperliche Leistungsfähigkeit. In dieser Einheit werden Wege aufgezeigt, um die relevanten Bereiche über das Anfängertaining hinaus intensiv zu trainieren und zu verbessern. Dazu gehört z.B. stetiges Rumpfkraft- und Handstandtraining, Lauf- und Absprungtechnik, variables Schwung- und Landeverhalten.

## **11 HIIT-YOGA UND HIIT-WORKOUT FÜR ERWACHSENE (STEFAN SATTLER)**

Gemeinsam starten wir mit einer HIIT-Yogaeinheit (ca. 40 Minuten). HIIT-Yoga vereint intensive HIIT-Übungen mit dynamischen Yoga-Flows. Trainiere gleichzeitig deine Muskulatur und verbessere deine Beweglichkeit, Achtsamkeit und Atemtechnik. Nach einer kurzen Pause (ca. 10 Minuten Pause) und genügend Zeit zum Durchatmen, schließen wir unser Programm mit einer kraftvollen und auspowernden HIIT-Einheit (ca. 40 Minuten) ab. Hier kannst du nochmal ordentlich Gas geben und kommst garantiert ins Schwitzen.

## 12 SCHNUPPERN IM TANZHAUS HOHENEMS - INKLUSIVES TANZTRAINING (BRITTA HAFNER/LIBA SELNER)

Über Inklusion wird heutzutage oft gesprochen, theoretisch weiß jede/r was sie beinhalten sollte. In diesem Kurs gibt es die Möglichkeit die Inklusion praktisch hautnah zu erleben. Wir gestalten gemeinsam eine Trainingseinheit (Aufwärmen, Musikstück vorstellen, Ideen sammeln, gemeinsam improvisieren und kreieren) mit dem Ziel eine Choreografie mit Musik zu erarbeiten. Die Einheit bietet zudem genügend Raum für Fragen, um Unsicherheiten abzubauen und von den Erfahrungswerten zu profitieren.

## 13 SPEZIFISCHES KRAFTTRAINING FÜR TURNER (MATHIAS MOHR) 7

Spitzwinkel, Stützwaage und Schweizerhandstand sind grundlegende Elemente im Turnen. In diesem Kurs werden Übungen und Herangehensweisen zum Erlernen und Weiterentwickeln dieser Elemente gezeigt.

## 14 BALKEN EFFIZIENT UND MIT SELBST-VERTRAUEN (KATHARINA WIESER) 6

Wie man einzelne Elemente am bzw. für den Balken entwickelt, ist in der Basis meist in wenigen Schritten erledigt. Um aber Turnerinnen mit ausreichend Selbstvertrauen auf diesem Gerät auszustatten, haben Trainer:innen zwei Möglichkeiten. Einerseits viel und lange Zeit am Gerät zu verbringen oder das Training sehr intensiv, koordinativ herausfordernd und trotzdem erfolgsorientiert zu gestalten. Wir konzentrieren uns in dieser Einheit auf den zweiten Weg, um aus den vorhandenen zeitlichen und geräte-technischen Ressourcen das Beste herauszuholen.

## 15 SHOWAKROBATIK (NICOLE TSCHABRUN)

Hebefiguren sind oft ein großes Highlight in Showvorführungen. Wir werden in diesem Kurs Partner- und Gruppenhebungen sowie einfache Wurfelemente erarbeiten und zeigen, wie diese zu Showbildern zusammengesetzt werden können. Für diesen Kurs dürfen gerne 1-2 Aktive mitgebracht werden.

## 16 NEUE IDEEN FÜR 'S RÜCKEN- UND BECKENBODENTRAINING FÜR ERWACHSENE (ANITA NESENHOHN-ÖSTERLE)

Gesund werden! Gesund bleiben! Rückentraining und Beckenbodenübungen neu aufbereitet. Aus dem umfangreichen Übungsrepertoire werde ich die Lektion individuell auf die Teilnehmer:innen abstimmen. Abwechslungsreiche Übungsabfolgen werden dabei Körper und Geist stimulieren.

## 17 NACHWUCHS-KÜR FÜR TURNER (MATHIAS MOHR) 7

Das Zusammenstellen und Erlernen von Nachwuchskür-Übungen nach dem Turnsport Vorarlberg Programm wird in diesem Kurs anhand der Wertungsvorschriften, mit Anlehnung an den Code de Pointage, erklärt.

## 18 VOM SCHWINGEN ZUR STEMME UND ZUM SALTO RW. (KATHARINA WIESER) 5

Ziel dieser Einheit ist es, den Unterschied zwischen schlechtem und technisch richtigem Schwingen zu sehen und zu verstehen – um daraus in der Folge auch schwerere Elemente wie Stemme rw. oder auch den oft sehr risikoreich geturnten Salto rw. gut vermitteln zu können. Wir lernen Schlaufen als Hilfsmittel ebenso kennen wie die aktive Hilfestellung als relevantes Feedbacksystem für die Turner:innen. Im Fokus werden außerdem die typischen Fehler und deren Ursachen bzw. die Möglichkeiten diese zu beheben stehen.

## 19 WARM-UP MIT INTEGRIERTEM KRAFTTRAINING FÜR RHYTHMISCHE GYMNASTIK (VESELA MILANOVA) 8

Wir alle wissen, wie wichtig ein intensives Aufwärmen in der Rhythmischen Gymnastik ist. Neben Beweglichkeit braucht es ganz besonders auch Körperspannung und Muskelkraft. Dies kann schon in das Aufwärmprogramm integriert werden.

## 20 BRAIN GYM® (ANDREAS KÜNG) 2

Brain Gym® Übungen unterstützen Aktivitäten, die wir für den Alltag benötigen – egal in welchem Alter. Verschiedene Fähigkeiten können durch diese bewegungsorientierte Methode gefördert werden: Sowohl Lesen, Schreiben und Rechnen als auch Konzentration, Organisation und körperliche Koordination. Darüber hinaus können die Übungen einen positiven Effekt auf Sehen, Hören und Sprechen haben. In diesem Kurs wird die Funktionsweise der Brain Gym® Methode erläutert und anhand praktischer Beispiele gemeinsam angewendet.

## 21 VORARLBERGER VORSTUFENPROGRAMM WIRD WIEDER ÖSTERREICHISCH (MATHIAS MOHR) 7

Um österreichweit wieder dasselbe Grundlagen-Programm zu haben, hat sich das Technische Komitee entschlossen, das Vorarlberger Vorstufenprogramm österreichweit einzuführen. Durch die österreichweite Einführung wurden kleine Anpassungen an unser gewohntes Programm gemacht, die wir in diesem Kurs erklären und präsentieren wollen. Dies sollte es wieder ermöglichen im Nachwuchsbereich grenzübergreifende Wettbewerbe zu veranstalten.

## 22 VOM HANDSTAND ÜBER DEN BOGEN ZUM FLICK (KATHARINA WIESER) 5

Der Handstand ist das vermutlich schwierigste Element im Turnen – selbst Olympiasieger trainieren ihn täglich! Basierend auf vielen variablen und kombinierbaren Übungen zur Verbesserung des Handstandes zeigt dieser Kurs auf, wie wesentlich der Handstand die Qualität des Bogens und des Flicks beeinflusst. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf dem Fehlersehen und der dazugehörigen (möglichst effektiven) Korrektur.

## 23 EINSPRUNG-ABSPRUNG-TISCH / TEAM TURNEN (FELIX BISCHOF/EMANUEL KÖB) 9

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. Der Kurs richtet sich auch an Trainer:innen, welche gerade erst mit dem Team-Turnen begonnen haben.

## 24 BEWEGT INS ALTER - SENIORENGYMNASTIK IM STEHEN (UND SITZEN) (ANDREAS KÜNG)

Der Körper braucht Bewegung, um fit und beweglich zu bleiben – und zwar ein Leben lang. Bereits einfache Gymnastikübungen im Stehen oder Sitzen fördern die Gesundheit. Regelmäßige Bewegung hat viele positive Effekte: Kräftigung der Muskulatur, Förderung der Beweglichkeit, Koordination und des Gleichgewichtes, Haltungswahrnehmung und Anregung des Herz-Kreislaufsystems. In dieser Bewegungseinheit lernen wir, was bei Seniorengymnastik zu beachten ist und mit welchen Übungen wir die erwähnten Bereiche fördern können.



# REFERENT:INNEN

---

<b>Sandra Amort</b>	Dipl. Tanzpädagogin, Mag. (FH) für sozialwissenschaftliche Berufe, Choreografin des Flashmobs zum Gymnaestrada-Song 2019
<b>Felix Bischof</b>	Internationaler TeamGym Coach (UEG Level 3), TSA-Nationaltrainer Team Turnen
<b>Martin Blakolmer</b>	Dipl. Tanzpädagogin und Choreograf
<b>Larissa Fels-Fäßler</b>	selbstständige Motopädagogin, Kindergartenpädagogin seit 2016
<b>Britta Hafner</b>	Gründerin und Leiterin des „Tanzhaus Hohenems“, Tanzpädagogin, Choreografin der Eröffnungsfeier, sowie des World Teams bei der World Gymnaestrada 2019
<b>Andreas Jandorek</b>	Sportphysiotherapeut, Personaltrainer und Turntrainer
<b>Emanuel Köb</b>	Internationaler TeamGym Coach (UEG Level 3), TSA-Nationaltrainer Team Turnen
<b>Andreas Küng Msc</b>	Sportwissenschaftler bei der aks gesundheit GmbH (Zuständigkeitsbereich: Bewegung/Gesundheitsförderung), Sportstudium, diplomierter Kinesiologe
<b>Vesela Milanova</b>	TSV-Landestrainerin Rhythmische Gymnastik
<b>Mathias Mohr</b>	TSV-Kadertrainer Kunstturnen männlich, Turnsport-B-Trainer (staatlich geprüfter Instruktor), Bachelor of Education für Bewegung und Sport
<b>Anita Nesensohn-Österle</b>	Masterstudium Sport- und Bewegungswissenschaften, sportwissenschaftliche Beraterin, Körpertrainerin oder Haltungs- und Bewegungscoach
<b>Daniel Rexa</b>	TSV-Landestrainer Kunstturnen weiblich, staatlich geprüfter Trainer
<b>Katerina Rexa</b>	TSV-Kadertrainerin Kunstturnen weiblich
<b>Stefan Sattler</b>	Fitness- und Gesundheitstrainer, VINYASA Power Yoga Trainer Basic, Certified Functional- und Athletiktrainer, Health Coach i.A.
<b>Liba Selner</b>	Gründerin und Leiterin „Tanzhaus Hohenems“, Ausbildung in Bewegungsanalytischer Therapie, Sozialarbeiterin
<b>Nicole Tschabrun</b>	Übungsleiterin Sportakrobatik, Leitung und Trainerin ASTV Walgau
<b>Katharina Wieser</b>	FIG-Level2-Trainerin Kunstturnen, Trainerin ÖTB Turnverein Linz, Landesreferentin Turn10® - Turnsport OÖ

# TSA-ANERKENNUNG ALS ...

---

- 1 spartenübergreifende Fortbildung für die Lizenzverlängerung der C- und B-Trainerlizenzen
- 2 spartenübergreifende Fortbildung für die Lizenzverlängerung der C-Trainerlizenzen
- 3 spartenspezifische Fortbildung für die Lizenzverlängerung der C-Trainerlizenzen Gerätturnen weiblich/männlich und B-Trainerlizenzen Kunstturnen weiblich/männlich
- 4 spartenspezifische Fortbildung für die Lizenzverlängerung der C-Trainerlizenzen Gerätturnen weiblich und B-Trainerlizenzen Kunstturnen weiblich
- 5 spartenspezifische Fortbildung für die Lizenzverlängerung der C-Trainerlizenzen Gerätturnen weiblich/männlich
- 6 spartenspezifische Fortbildung für die Lizenzverlängerung der C-Trainerlizenzen Gerätturnen weiblich
- 7 spartenspezifische Fortbildung für die Lizenzverlängerung der C-Trainerlizenzen Gerätturnen männlich
- 8 spartenspezifische Fortbildung für die Lizenzverlängerung der C- und B-Trainerlizenzen Rhythmische Gymnastik
- 9 spartenspezifische Fortbildung für die Lizenzverlängerung der C- und B-Trainerlizenzen Team Turnen

# ANMELDUNG

---

bis 16. September 2023 per E-Mail an:  
[kerstin.beiter@turnsport-vorarlberg.at](mailto:kerstin.beiter@turnsport-vorarlberg.at)

# KURSGEBÜHR

---

Euro 45,- (1 bis 2 Kurse)

Euro 75,- (3 bis 4 Kurse)

Euro 95,- (5 und mehr Kurse)

Achtung: Die Anmeldung ist verbindlich.

# KURSORT

---

Sportmittelschule Hohenems Markt  
Jakob-Hannibalstraße 11, 6845 Hohenems

# VERANSTALTER

---

Turnsport Vorarlberg  
Roßmähder 1 | 6850 Dornbirn  
[www.turnsport-vorarlberg.at](http://www.turnsport-vorarlberg.at)