

AUFSCHWUNG



VERBANDSZEITUNG DER VORARLBERGER TURNERSCHAFT

DIE FÜNF RINGE IM BLICK

DAS GROSSE INTERVIEW MIT OLYMPIA-
STARTERIN ELISA HÄMMERLE

**DIE GOLDENE
MARLIES**

Männersdorfer holt vier Titel bei der
Österreichischen Staatsmeisterschaft

RÜCKBLICK
WELTGYMNAESTRADA 2019

UND VIELE WEITERE
INTERESSANTE THEMEN

Typisch Vorarlberger.
99,9991 % Verfügbarkeit
und doch nicht
ganz zufrieden.



vorarlberg netz betreibt seit Jahren eines der sichersten und zuverlässigsten Energienetze Europas. Trotzdem arbeiten wir täglich daran, noch besser zu werden.

 **vorarlberg
netz**
Energie für Generationen.



INHALT

<i>TEAM-KENIA BEI DER WG2019</i>	14	<i>NEU IN DER VTS: SPORTAKROBATIK</i>	26
<i>TEAM-TURN-LM IN WOLFURT</i>	18	<i>DANKE FÜR DAS ENGAGEMENT</i>	36
<i>FOKUS VEREIN: TSZ DORNBIRN</i>	24	<i>NACHRUFEN HILDE KECKEIS LEO STÜTLER</i>	37

IMPRESSUM

HERAUSGEBER: VORARLBERGER TURNERSCHAFT / FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH: MONIKA REIS

REDAKTION: MONIKA REIS, BRITTA HAFNER, KARIN ENGSTLER, NICOLE TSCHABRUN, GERHARD ZWEIER, JOHANNES RINKE, KATHARINA FA, GERD KOGLER, ERIKA KÖNIG, MARC BRUGGER, MARC GÄCHTER

FOTOS: OLIVER LERCH, SIMONE FERRARO, BURKHARD REIS, VTS, ÖFT, ERIKA KÖNIG, WG2019, ANGELA LAMPRECHT

DRUCK: VORARLBERGER VERLAGSANSTALT

UM DIESE LIMO KANN NIEMAND EINEN BOGEN MACHEN.

VO ÜS wünscht allen Vorarlberger Sportlerinnen und Sportlern
ein gesundes und verletzungsfreies 2021.



VO ÜS

AUS VORARLBERG - NICHT VON IRGENDWO

EDITORIAL



MONIKA REIS

Liebe Turnsportfreunde!

Das Jahr 2020 wird uns allen wohl noch lange in Erinnerung bleiben.

Die Corona-Pandemie hat für uns alle Veränderungen mit sich gebracht, die wir wohl niemals für möglich gehalten hätten. Und auch der Turnsport blieb davon leider nicht verschont.

Umso mehr hat sich in den letzten Monaten gezeigt, wie groß der Zusammenhalt innerhalb der Turnsportfamilie ist. Mit viel Einsatz, Kreativität und Flexibilität wurde alles daran gesetzt, die Mitglieder auch weiterhin für Bewegung und Sport zu motivieren.

Trotz Covid-19 konnte das Training für unsere Kadermitglieder mit Einschränkungen weiter gewährleistet werden.

Unter strenger Einhaltung der notwendigen Präventionskonzepte war es sogar möglich, die Staatsmeisterschaften im Kunstturnen

sowie die Landesmeisterschaften im Team-Turnen und in der Rhythmischen Gymnastik durchzuführen. Auch unsere Herbstkurse fanden statt und wurden von vielen TeilnehmerInnen besucht.

An dieser Stelle drücke ich jedes Jahr meinen Dank an die Vereine, FunktionärInnen und TrainerInnen aus. Heuer bedeutet mir dieses „Danke“ aber noch mehr als sonst.

Der deutsche Ex-Kanzler Helmut Schmidt hat einmal gesagt: „In der Krise zeigt sich der Charakter.“

Im Turnsport hat sich umso mehr gezeigt, worauf wir stolz sein dürfen: auf unseren Teamgeist, unseren Fleiß und unseren Optimismus! Ich wünsche allen Turnfreunden frohe Weihnachten und ein gesundes 2021!

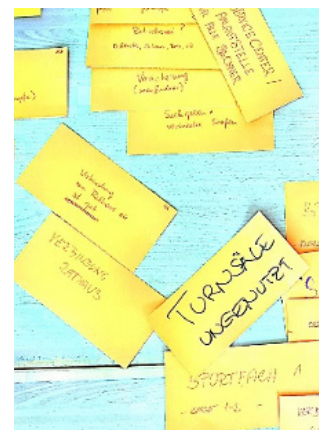
Monika Reis, Präsidentin

FOKUS VEREIN



IN JEDER AUSGABE
STELLT SICH EIN
NEUER VEREIN VOR

SEITEN 22, 30



ORGANISATIONS-
ENTWICKLUNG
IN DER VTS

SEITE 36

**MONIKA REIS: “MEIN
DANK GILT ALLEN
FUNKTIONÄRINNEN,
TRAINERINNEN UND
VEREINEN!”**



VORARLBERG IM MEDAILLENFIEBER

Ohne Zuschauer, dafür mit einer tollen TV-Produktion fanden kürzlich die Staatsmeisterschaften in Egg statt.



KARIN ENGSTLER

Bei den Österreichischen Staatsmeisterschaften 2020 in Egg konnten unsere besten TurnerInnen in der Eliteklasse und bei den JuniorInnen mit durchwegs guten und sehr guten Leistungen wieder einmal eine große Anzahl an Medaillen (ges. 32) gewinnen. Die zeitintensive Trainingsarbeit in unserem Leistungszentrum im OZ in Dornbirn, das Können und Engagement der TrainerInnen, die Unterstützung der Eltern und natürlich in erster Linie die hohe Motivation und die sportliche Einstellung der

AthletInnen machten diese Bilanz möglich.

Es waren besondere Wettkampftage am 7. und 8. November 2020 in der neuen (sehr schönen und geeigneten) Turnhalle der Mittelschule in Egg/Bregenzwald. Mit einem hohen organisatorischen Aufwand, mit einem extra genehmigten Covid-19-Sicherheitskonzept, mit Mund-Nasenschutz und Sicherheitsabstand und mit einer großen Anzahl an HelferInnen aus der TS Egg. Leider ohne ZuschauerInnen und ohne motivierenden

LINDA CHAI: VIZE-STAATSMEISTERIN AM SPRUNG UND SCHWEBEBALKEN, STAATSMEISTERIN IM TEAM



Applaus für die SportlerInnen, sie hätten es sich verdient. Trotzdem ist so etwas wie Stimmung in der Halle aufgekommen, die Freude am Turnen und am Wettkampf nach einer langen Unterbrechung im Frühjahr und der einsamen Vorbereitungsphase, sowie die Faszination des Kunstturnens machten dies möglich. Und dann gab es noch die neuen Techniken, die es möglich machten, dass beim Livestream am Samstag und Sonntag ca. 7000 Endgeräte die Wettkämpfe live verfolgten. Danke an Fabian Leimlehner und Roman Oberhauser für die professionellen Kommentare. Danke an die TS Egg und den ÖFT für die tolle Organisation.

Sportliche Details aus Vorarlberger Sicht

Die Kunstturnerinnen präsentierten sich an den beiden Wettkampftagen in ausgezeichnete Form. Die Mannschaft kann den Staatsmeistertitel nach 2018 und 2019 auch in diesem Jahr im Land halten und dies mit einem großen Punktevorsprung vor Tirol und Wien.

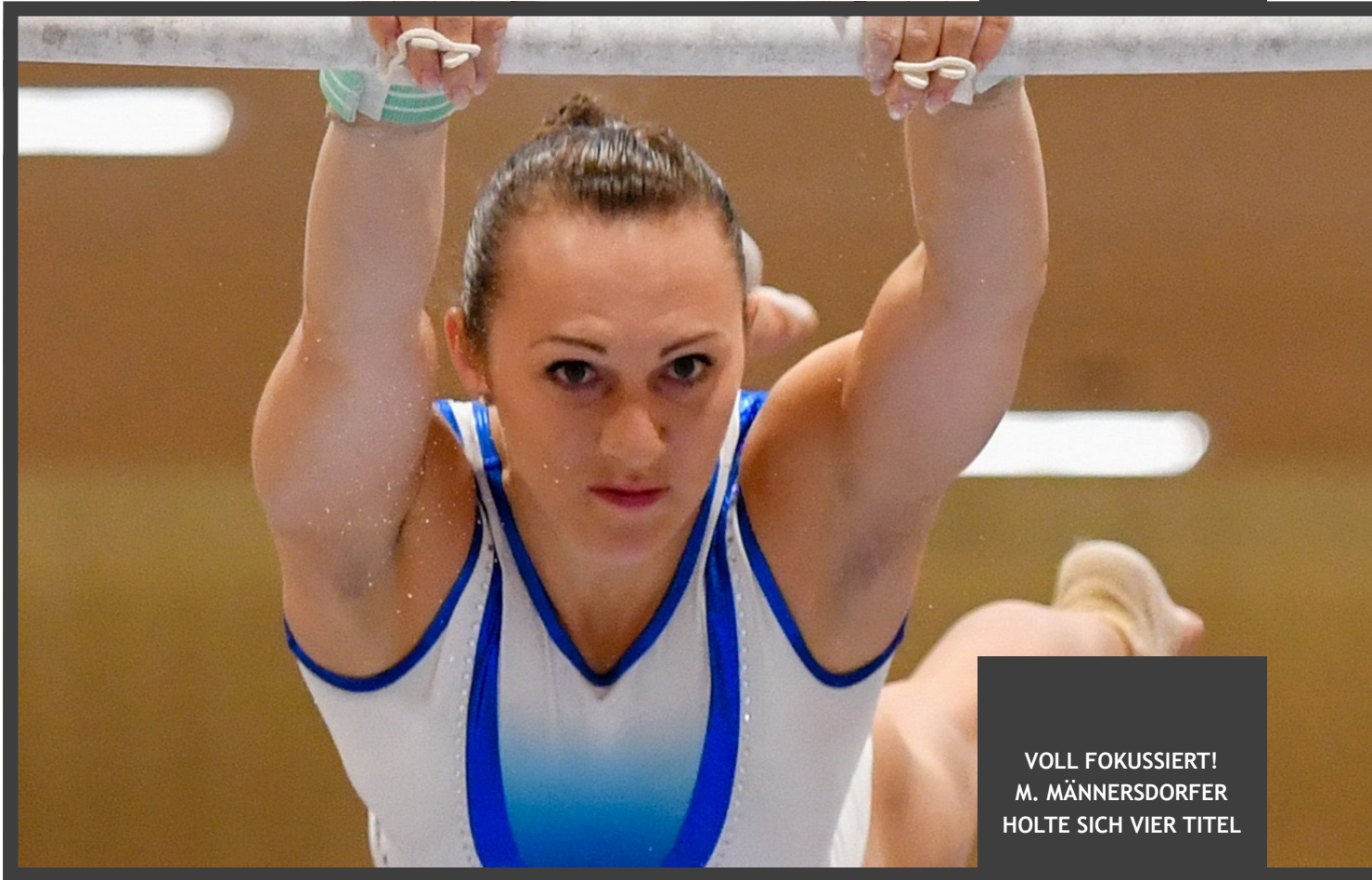
Marlies Männersdorfer (TS Jahn Lustenau) gewinnt mit ihren hochklassigen und fehlerfrei geturnten Übungen insgesamt vier Goldmedaillen (Staatsmeisterin 2020 im Mehrkampf, mit der Mannschaft, am Balken und Stufenbarren). Sie ist somit die erfolgreichste Turnerin dieser Staatsmeisterschaft.

ELISA HÄMMERLE: STAATSMEISTERIN AM BODEN & TEAM, VIZE-STAATSMEISTERIN IM MEHRKAMPF & STUFENBARREN



MATTHIAS SCHWAB: 3X BRONZEMEDAILLEN-GEWINNER (BODEN, BARREN & RECK)





**VOLL FOKUSSIERT!
M. MÄNNERSDORFER
HOLTE SICH VIER TITEL**



LENI BOHLE



DAVID BICKEL

Elisa Hämmerle (TS Jahn Lustenau), sie ist ja bereits für die Olympischen Spiele 2021 qualifiziert, holte sich die Goldmedaille am Boden und mit der Mannschaft, sowie den zweiten Rang im Mehrkampf und am Stufenbarren. Die Veränderung ihrer Übungen auf einen höheren Schwierigkeitsgrad brachten noch einige Unsicherheiten. Wir sind uns sicher, dass Elisa die Zeit bis Sommer 2021 an ihrem Trainingsort in den Niederlanden nutzen wird, um zur richtigen Zeit ihre beste Leistung abrufen zu können.

Linda Chai startete das erste Mal in der Eliteklasse und konnte viele Punkte zum Sieg der Mannschaft beitragen sowie zwei Silbermedaillen im Finale am Sprung und am Schwebebalken gewinnen.

Sehr erfreulich auch die Leistungen der Juniorinnen: Im Finale am Balken konnten Miriam Bernhard (SG Götzis), Aurea Wutschka (TS Wolfurt) und Lilia Rief (SG Götzis) sogar alle Podest-



DER ORF WAR SOWOHL AM SAMSTAG ALS AUCH AM SONNTAG MIT MEHRE- REN KAMERAS VOR ORT UND PRODUZIERT TOLLE BILDER.

IM RAHMEN DES LIVE- STREAMS WURDEN DIE WETTKÄMPFE VON CA. 7000 ENDGERÄTEN LIVE VERFOLGT.

EBENFALLS WURDE EINE LANGE ZUSAMMENFASSUNG PRODUZIERT UND AUF ORF SPORT+ AUSGESTRAHLT.

tplätze in dieser Reihenfolge belegen. Miriam Bernhard gewinnt außerdem Bronze im Mehrkampf der Juniorinnen sowie Silber am Stufenbarren und Boden. Leni Bohle (TS Hohenems) gewinnt am Finaltag zu ihrer Mannschafts-Goldmedaille noch Gold am Stufenbarren und Silber am Sprung. Aurea Wutschka darf sich über die Goldmedaille am Boden freuen.

Die Bilanz der Kunstturner liest sich auf der ersten Blick durchwachsen. Viele Stürze und Fehler am ersten Wettkampftag spiegeln sich leider auch im Mehrkampf und im Mannschaftsergebnis wider. Der zweite Platz am Podest für Gino Vetter (TS Lustenau) im Mehrkampf der Junioren und einige Finalplätze machten es spannend für die Wettkämpfe am Sonntag. Im Finale konnte dann der arrivierte Eliteturner Mathias Schwab (SG Götzis) am Barren, am Boden und am Reck jeweils die Bronzemedaille nach Vorarlberg holen. Florian Schmiedle (TS Satteins) gelangen zwei gute Sprünge, die dann auch für die Bronzemedaille in der Eliteklasse sorgen.

Bei den Finalwettkämpfen der Junioren dürfen wir uns über eine gute Medallenausbeute freuen. David Bickel (TS Wolfurt) kann Gold am Boden, Silber an den Ringen und am Sprung und Bronze am Barren bei der Sieger-

ehrung abholen. Gino Vetter gewinnt zwei Mal Gold (Barren, Reck) und ein Mal Bronze (Pauschenpferd). Mateo Fraisl (TS Satteins) erturnt sich am Finaltag zwei Silbermedaillen (am Boden und am Barren).

**INSGESAMT 32 MEDAILLEN
SIND EINE TOLLE AUSBEUTE
FÜR DIE TURNERINNEN UND
TURNER AUS VORARLBERG**

ELISA HÄMMERLE





KARIN ENGSTLER

LEBENSFREUDE PUR

Die Weltgymnaestrada fand 2019 zum zweiten Mal in Vorarlberg statt. Ein Erfolg auf allen Ebenen!



FÜNF FAKTEN ZUR WG2019

1.) 65 NATIONEN, 5 KONTINENTE

Die Weltgymnaestrada 2019 war im wahrsten Sinne des Wortes "weltumspannend."

2.) 10 TONNEN LÄNDLE-FLEISCH

Die Vorarlberger Metzgereien zeigten sich als starker Partner.

3.) 20.000 ÄPFEL AUS HÖCHST

Gesunde Ernährung war bei den internationalen Gästen angesagt.

4.) ÜBER 8.500 HELFER

Die Volunteers machten die Durchführung der WG2019 erst möglich.

5.) 166.550 NÄCHTIGUNGEN

Der Bedarf an Unterkünften während der WG2019 war enorm.



COME TOGETHER. SHOW YOUR COLOURS.

Vorarlberg schickte einen farbenfrohen Gruß in die ganze Welt!

DIE WG2019 WURDE VOM WELTVERBAND FIG MIT BESTNOTEN FÜR DIE HERVORRAGENDE ARBEIT IN ALLEN BEREICHEN AUSGEZEICHNET.



ERWIN REIS
MASTERMIND DER
WELTGYMNAESTRADA
2019

Wie schon im Jahr 2007 konnte die ganze Bevölkerung von Vorarlberg die Begeisterung für Turnen, Tanz und Bewegung in kleinen und großen Teams spüren. Wir als Vorarlberger Turnerschaft haben es gemeinsam mit dem ganzen Organisationskomitee wieder geschafft eine perfekte Plattform für diese weltweite Veranstaltung zu bieten. Unterschiedlichste Erfahrungen und Emotionen sind bis heute in den Herzen der vielen Freiwilligen in den Verei-

nen, welche die TeilnehmerInnen vom frühen Morgen bis zum späten Abend betreut haben und so viele Freundschaften und Bekanntschaften schließen konnten. Die Aufführungen und Feierlichkeiten bei den Außenbühnen in Bregenz, Feldkirch, Götzis, Höchst, Hohenems, Lustenau und Wolfurt konnten nur durch die Mithilfe aller Vereinszugehöriger und befreundeter Vereine in dieser Perfektion geboten werden. Es gab dafür von der regio-



65 NATIONEN MACHTEN
DIE WG2019 ERNEUT
ZU EINEM SPEKTAKEL



DIE FREUDE ÜBER
DIESES VERBINDENDE
EVENT WAR GROSS



IM GANZEN LAND WAR
DIESE EINZIGARTIGE
STIMMUNG SPÜRBAR



DIE WG2019 WAR EINE
VERANSTALTUNG FÜR
JUNG UND ALT

nalen Bevölkerung ein großes Lob - das hat Vorarlberg so noch nicht gesehen.

Die Zeremonien, wie die Eröffnungsfeier und die Schlussfeier, sowie der Dornbirn-Special-Abend in der Birkenwiese in Dornbirn, boten uns als (kleinem regionalen) Turnverband die Möglichkeit, uns zu präsentieren und diese haben wir genutzt. Wir konnten uns mit Hilfe des

Choreografinnen-Teams und den OrganisatorInnen im Stadion uns von unseren „besten Seite“ zeigen. Bei der Eröffnungsfeier waren 1745 TurnerInnen, GymnastInnen und AkrobatInnen vom Kind bis zum Senior, aus allen unseren Vereinen in einer eleganten, sportlich hochwertigen „Streetshow“ zu sehen. Keiner von ihnen wird diese Performance je vergessen.

Alle Eindrücke im Nachhinein zu Beschreiben würde den Rahmen sprengen, aber wir sind uns sicher, dass ALLE aus unserer Turnfamilie dieses Weltturnfest ein Leben lang im Herzen positiv eingraviert haben.

DIE WELTGYMNAESTRADA 2007 WAR GENIAL, DIE WIEDERHOLUNG 2019 ÜBERTRAF ALLE ERWARTUNGEN.





Ein Produkt der



SPORT UND BIER?

NOW YOU CAN.

69 KALORIEN, 0.0 % ALKOHOL



Heineken[®]



NICOLE TSCHABRUN

TEAM KENIA BEI DER WG2019

20 Straßen- und Slumkinder aus Nairobi – betreut von den Missionary Sisters of Precious Blood - sorgten bei der Weltgymnaestrada für absolute Highlights.



Der Akrobatik und Showtanz Verein Walgau war beim größten internationalen Breitensportfestival der Welt nicht nur mit eigenen Showauftritten vertreten, sondern dank eines Sportförderprojektes der Vorarlberger Turnerschaft auch Gastgeber eines ganz besonderen Teams:

Team KENIA

Bereits im Vorfeld war ein Trainerteam des ASTV Walgau intensiv in dieses Projekt involviert und unterstützte die Jugendlichen mit Workshops und Trainingseinheiten in Nairobi. Die dabei entstandene Freundschaft wurde bei der Gymnaestrada ver-

tieft und sorgte für bleibende Erinnerungen!

Eine Woche voller unvergesslicher Momente

Mit Fahnen, Jubel, Tanz und Gesang wurden die müden Gäste kurz vor Mitternacht vom ASTV Walgau in Schlins begrüßt. Doch diese Müdigkeit war in Anbetracht des herzlichen Empfangs ganz schnell verflogen und es wurde noch lange gemeinsam geturnt und gelacht! Schon am nächsten Tag ging es weiter mit zahlreichen großen Abenteuern für die Slumkinder. Nach zwei umjubelten Auf-



ZWEI LÄNDER - EIN TRAUM! DAS TEAM KENIA WURDE IM LÄNDLE HERZLICH AUFGENOMMEN.

Die Weltgymnaestrada 2019 wirkte im wahrsten Sinne des Wortes verbindend.



BEI DEN TRAININGSEINHEITEN IN KENIA DURFTE AUCH DAS AIRTRACK NICHT FEHLEN



DIE ASTV WALGAU UNTERSTÜTZTE DIE JUGENDLICHEN MIT WORKSHOPS UND TRAININGSEINHEITEN



DIE FREUDE AM TURNEN STAND BEI DEN TRAININGSEINHEITEN IMMER IM VORDERGRUND

treten im Zimbapark folgte ein Mittagessen bei McDonalds und ein unvergesslicher Besuch im Walgaubad in Nenzing. Die vom ASTV Walgau gesammelte oder gekaufte Badekleidung wurde teilweise in Doppelschicht getra-

gen (Badeanzug über Bikini) und alles wanderte nachher in ihre Taschen und musste unbedingt mit nach Kenia. Mit Freude und großem Interesse beobachteten die Besucher im Walgaubad die Begeisterung dieser Jugend-

lichen und manche entschieden sich sogar ganz spontan für eine Geldspende!

Standing-Ovations

Eine gigantische Welcome-Party in der Tennishalle in

Nenzing, mit unglaublichem Besucheransturm und weiteren Gastauftritten von Teams aus Malawi, Salzburg, Braunau und Göfis, endete mit tosendem Applaus und Freudentränen bei Sister Annegrace aus Kenia. Sie

“Die Reise nach Österreich gab den Jugendlichen Selbstvertrauen, Mut und das Gefühl wertvoll und geschätzt zu sein.”



DIE TRAININGSEINHEITEN MACHTEN SICH BEZAHLT.
DAS TEAM KENIA ZEIGTE EINE TOLLE SHOW.

wurde am Ende der Show noch mit einer ganz besonderen Aktion überrascht, denn in mehreren Schulen im Walgau wurden wochenlang Koffer mit nützlichen Dingen gefüllt. Das Team Kenia kam mit NUR drei großen Taschen für 23 Personen angereist. Bei ihrer Heimreise konnte jedes Teammitglied einen prall gefüllten Koffer mit ins Flugzeug nehmen.

Egal wo - ob im Messezentrum, auf den Außenbühnen oder als Gäste beim Österreich Abend - die Auftritte des Team Kenia mit Akroba-

tik, Turnen, Tanz und Trommeln begeisterten das Publikum!

Unvergesslich wird den Jugendlichen auch der Besuch der Rutschenlandschaft und des Alpin Coasters am Golm bleiben.

Doch auch unseren Sponsoren und „Team-Kenia-Paten“ wurde ein unvergesslicher „Afrika Abend“ in Schllins geboten. Bei afrikanischen Speisen, Trommelmusik, Tanz und gemütlichem Beisammensein erzählten die Jugendlichen und Missionars-



DIE AUFTRITTE IN DORNBRN UND NENZING WAREN ABSOLUTE HIGHLIGHTS



SISTER ANNEGRACE AUS KENIA WEINTE FREUDENTRÄNEN

schwwestern von ihrem Leben in den Slums.

Trotzdem wurde bei der Abreise genau gezählt, ob auch alle im Bus sitzen und nicht plötzlich noch „ein/e grün gekleideter Sportler/in“ irgendwo in Schlins zum Vorschein kommt.

„Die Reise nach Österreich, die Teilnahme bei diesem weltweiten Sportevent, die

wundervolle Gastfreundschaft und die enorme Anerkennung der Zuschauer gab den Jugendlichen Selbstvertrauen, Mut und das Gefühl wertvoll und geschätzt zu sein.“ Mit diesen Worten bedankten sich die Missionarsschwwestern später in einem Mail.

Zum Dank und um ein Fortbestehen des Afrika-Projektes zu sichern, haben die

Missionarsschwwestern Unglaubliches auf die Beine gestellt und so folgte schon bald eine Einladung an den ASTV Walgau zu einem Gegenbesuch in Kawangware, einem der größten Slumgebiete Afrikas.

Trainingseinheiten, Workshops und Freizeitaktivitäten gemeinsam mit Showgruppen aus Kenia, Tansania und Sansibar wurden von den Schwestern geplant und bestätigen den Erfolg und die Nachhaltigkeit eines wunderschönen Sportprojektes.

Leider fiel die für April 2020

geplante Reise der Corona-Pandemie zum Opfer. Das ASTV Walgau Team, begleitet von Mr. Gymnaestrada und Projektinitiator Erwin Reis, wartet nun sehnsüchtig darauf, dass das Reisen wieder möglich wird und einem Wiedersehen nichts mehr im Wege steht.

DER TRÄNENREICHE ABSCHIED WIRD NICHT FÜR IMMER SEIN.

Landesmeisterschaft im TEAM-TURNEN

Unter besonderen Bedingungen fand am Samstag, 17. Oktober, die diesjährige Landesmeisterschaft im Team-Turnen in der Wolfurter Hofsteighalle statt.



Unter Einhaltung eines strengen corona-konformen Sicherheitskonzeptes kämpften insgesamt 14 Mannschaften in zwei getrennten Durchgängen und sechs verschiedenen Klassen um den Landesmeistertitel. Aufgrund der aktuellen Entwicklungen hatte sich die TS Wolfurt als veranstaltender Verein auch kurzfristig entschlossen auf mögliche 250 Zuschauer zu verzichten und stattdessen die gesamte Veranstaltung in einem Online Live-Stream zu übertragen.

Sicherheit an erster Stelle

Das Sicherheitskonzept gewährleistete, dass sich die einzelnen Mannschaften während des gesamten Wettkampfes in abgetrennten Räumen bewegten, ohne mit den anderen Mannschaften in unmittelbarem Kontakt zu kommen. Dazu wurden in der Halle sieben Kojen aufgebaut, die als Aufenthaltsbereich für die einzelnen Teams dienen. Ein Einbahnsystem in der Halle verhinderte zusätzlich Begegnungssituationen.

Am Start waren das TSZ Dornbirn mit sechs Mannschaften, die TS Lustenau mit zwei Mannschaften und die TS Wolfurt mit vier Mannschaften. Aufgrund der schwierigen Trainingsbedingungen im heurigen Jahr waren leider weniger Teams angetreten als in den Vorjahren. Der Turnverein Straßwalchen nahm außer Konkurrenz mit zwei Mannschaften teil. Bereits im ersten Durchgang zeigten die jün-



GERHARD ZWEIER
KATHARINA GERMANN



TS WOLFURT: VOARLBERGER LANDESMEISTER IM TEAM-TURNEN 2020



geren TurnerInnen ihr Können am Boden und bei Sprüngen auf der Tumblingbahn und am Trampolin. In allen drei Klassen, Jugend 3, Jugend 2 und in der offenen Klasse, konnte das TSZ Dornbirn mit jeweils klarem Vorsprung den 1. Platz belegen. Die TS Wolfurt errang dabei jeweils den zweiten Platz in den beiden Jugendklassen, die TS Lustenau in der offenen Klasse.

Im zweiten Durchgang zeigten dann die älteren TurnerInnen mit tollen Leistungen auf. In der Klasse Jugend 1 konnte die TS Lustenau mit knapp 0,75 Punkten das TSZ Dornbirn auf den 2. Platz verweisen. Spannend wurde es dann in der Junioren und Eliteklasse. Obwohl hier die Teams vom TSZ Dornbirn am Boden sehr gute Übungen zeigten und damit in Führung gingen, konnten die beiden Mannschaften der TS Wolfurt mit spektakulären Sprüngen, vor allem am Trampolin, stark aufholen. Die Junioren zeigten sogar gleich zwei Dreifachsaltos in den perfekten Stand. Bei den Damen waren die Highlights zwei sicher gestandene Kasamatsus, ein Seitwärts-Überschlag mit

Vierteldrehung gefolgt von einem gehockten Salto vorwärts mit halber Schraube. In Summe reichte es am Ende für beide Teams der TS Wolfurt zum klaren Sieg in der Juniorenklasse mit einem Gesamtscore von 45,10 Punkten und 2,5 Punkten Vorsprung und in der Eliteklasse mit gesamt 48,05 Punkten zum Landesmeistertitel, 1,55 Punkte vor dem zweitplatzierten Team vom TSZ Dornbirn!

Nach einer langen Wettkampfpause konnten bei diesen Meisterschaften alle TurnerInnen wieder einmal ihren Standort bestimmen und Motivation tanken für die Vorbereitung auf die Staatsmeisterschaften, die heuer am 27. November ebenfalls im Ländle stattfanden.

Alle Ergebnisse des Wettkampfs sowie Fotos von beiden Durchgängen gibt es auf der VTS-Website.

Elisa Hämmerle hat sich bei der Turn-Weltmeisterschaft 2019 in Stuttgart für die Olympischen Spiele 2020 in Tokio qualifiziert. Wie es ist, wenn sich der sportliche Lebenstraum um ein Jahr verschiebt, erzählt sie im Interview.

INTERVIEW

ELISA HÄMMERLE



KATHARINA FA

Elisa, Du bist für die Olympischen Spiele in Tokio qualifiziert. Welche Gedanken gehen Dir durch den Kopf, wenn Du an die WM in Stuttgart zurückdenkst?

Schade, dass es keine Möglichkeit gibt, diese magischen und prägenden Momente nochmals live erleben zu können. Wenn ich aber zurückdenke, und das tue ich sehr oft, bekomme ich stets Gänsehaut. Eine der schwierigsten Aufgaben als Spitzensportler ist es, den Trainingsplan so zu gestalten, dass man an diesem einen Tag X sowohl körperlich als auch mental in Topform ist. In Stuttgart ist mir das gelungen, wodurch ich meinem sportlichen Lebenstraum, die Teilnahme an den Olympischen Spielen, einen Schritt näher gekommen bin. Darauf bin ich sehr stolz.

...und dann kam das Frühjahr 2020. Die Welt ist im Lockdown und die Olympischen Spiele werden um ein Jahr verschoben. Was bedeutete das für die Vorbereitung?

Grundsätzlich haben sich die Vorbereitung und das Ziel Olympische Spiele nicht wirklich verändert, „nur“ eben um ein Jahr verschoben. Wie in Vorarlberg wurden auch in Holland die Trainingsstätten im Frühjahr für einige Wochen geschlossen. Auch Wettkämpfe wurden der Reihe nach abgesagt. Ich habe deshalb beschlossen, heim zu kommen und die Zeit vermehrt für mein Studium zu nutzen. Bis Mitte August habe ich in Vorarlberg trainiert und nebenbei meine Bachelorarbeit geschrieben. Ich habe den Sommer auch genutzt, um meine Batterien wieder voll aufzutanken. Ich bin nach langer Zeit wieder einmal in den Urlaub gefahren. Das hat sehr gut getan.

Training in Holland, Studium in Innsbruck: Das heißt, Du pendelst alle paar Wochen hin und her?

Seit Oktober 2016 trainiere und studiere ich in Innsbruck. Ich bin als Berufssportlerin im dortigen Heeresleistungssportzentrum stationiert. Trotz des Wechsels meines Haupttrainingsortes nach Holland wollte ich auch im Studium weiter vorankommen, weshalb ich zwischen Holland und Innsbruck „pendle“. Bevor dann der Flug wieder von Zürich nach Amsterdam geht, verbringe ich noch das Wochenende mit Familie und Freunden in Vorarlberg.



Wie unterscheidet sich Dein Training in den Niederlanden von dem bisherigen?

In den Niederlanden sind wir eine Gruppe von 12 Mädels und zwei Profitrainern. Aufgrund der Altersdifferenzen und den unterschiedlichen Trainingszeiten habe ich aber die Möglichkeit, in einer kleinen Gruppe mit drei weiteren Vollprofi-Turnerinnen, u.a. mit Turn-Star Eythora Thorsdottir, von den beiden Trainern Patrick Kiens und Daymon Jones trainiert zu werden. In Innsbruck hatte ich gar keinen Turntrainer, ich bekam lediglich hin und wieder Tipps vom Männertrainer.

Patrick und Daymon sind in den Niederlanden und in der internationalen Turnszene für ihre „saubere Turnlinie“ und ausdrucksstarken, außergewöhnlichen Choreographien bekannt. Nicht nur am Balken und Boden sondern auch am Barren und Sprung kann ich sehr von ihrer Expertise profitieren. Das Training in Holland unterscheidet sich bereits beim Aufwärmen stark von den Trainingsmethoden, die ich aus Österreich kenne. Während ich früher meist nur 20 Minuten Gymnastik gemacht habe, mache ich in den Niederlanden jeden Tag ein anderes 30- bis 45-minütiges Programm mit turnspezifischen Kraft-, Mobilitäts- und Flexibilitätsübungen sowie verletzungs vorbeugenden Übungen. Am Balken und Boden habe ich viele neue Trainingsansätze für eine bessere Körperhaltung und den persönlichen Ausdruck gelernt, um meinen Übungen damit einen besonderen „Charakter“ zu geben. Weitere Unterschiede liegen in der Trainingsperiodisierung und der Planung von Trainingsintensitäten.

*Dein erster Wettkampf
2020 waren die Staats-
meisterschaften in Egg
im Bregenzerwald. Eine
Meisterschaft ohne
Publikum, was war
das für eine Erfahrung?*

Ich habe es sehr bedauert, dass die Staatsmeisterschaften ohne Publikum stattfinden mussten. Es kommt nicht allzu oft vor, dass die ÖM im Ländle ausgetragen wird. Ich habe die Wettkampfatmosphäre vermisst, die normalerweise durch eine Tribüne, gefüllt mit der Vorarlberger Turnfamilie, herrscht.

Grundsätzlich bin ich im Wettkampf aber sehr fokussiert und versuche das Geschehen um mich herum auszublenden. Dies soll nicht heißen, dass ich die besonderen Momente missen möchte, wenn das Publikum die Freude einer erfolgreichen Übung mit mir teilt oder mich durch Klatschen aufmuntert. Diese Emotionen machen einen Wettkampf aus. Wenn man während einer Übung den eigenen Atem hören kann, dann sind definitiv zu wenig Zuschauer da. An dieser Stelle möchte ich ein großes Dankeschön an die TS Egg richten, die trotz den strengen Auflagen die Meisterschaften bravourös ausgetragen und uns Athleten die Möglichkeit gegeben hat, nach diesem wettkampflosen Jahr unsere Übungen vor Kampfgericht und vielen Zuschauern zuhause vor den Bildschirmen zeigen zu können.

Bald schreibt das Jahr 2021: Gibt es schon einen Fahrplan bis zum 25. Juli 2021, Dein Tag X bei den Olympischen Spielen?

Mein großes Privileg ist es, dass mein Ticket für die Olympischen Spiele fix ist, d.h. ich muss nicht wie viele andere Athleten noch Qualifikationswettkämpfe bestreiten, sondern kann mich voll und ganz auf den Wettkampf in Tokio fokussieren. Dabei ist es besonders wichtig, die Trainings- und Wettkampfplanung so zu gestalten, dass ich nicht eine frühzeitige Hochform erlange, weil diese nicht über einen längeren Zeitraum gehalten werden kann. Wir werden deshalb etwa zwei Monate vor den Spielen mit Vorbereitungswettkämpfen beginnen. Welche das sein werden, haben wir noch nicht konkret entschieden.

Was fasziniert Dich so am Turnen, dass Du die Motivation, auch in schwierigen Zeiten, nie verlierst?

Kunstturnen ist unglaublich vielfältig. Dem Körpertyp entsprechend, können die unterschiedlichsten Übungen kreiert werden. Während in vielen anderen Sportarten das menschliche Limit bereits erreicht wurde und Rekorde lediglich durch Verbesserungen des Materials gebrochen werden, so werden im Turnen jährlich neue Turnelemente oder Kombinationen erfunden. Beherrscht man ein Turnelement, dann kann man es z.B. in einer schwierigeren Version oder in Kombination mit anderen Elementen versuchen. Der Fantasie sind mehr oder weniger keine Grenzen gesetzt, weshalb einem auch nie langweilig wird. Es ist aber nicht nur die Sportart selbst, die mich so fasziniert. Es sind auch die Menschen, die ich dadurch kennengelernt habe, u.a. bei Reisen zu Wettkämpfen, bei Trainingslagern, im Olympiazentrum. In der Landessportschule (heutiges Olympiazentrum) habe ich meine besten Freunde kennengelernt.



„Es ist wichtig, sich mit Menschen zu umgeben, die an deine Träume glauben.“



Welche Ratschläge würdest Du jüngeren AthletInnen geben, die es einmal nach ganz oben schaffen wollen?

Dieses „ganz oben“ hat für jeden eine andere Bedeutung. Jeder soll auf einem Niveau turnen können, in dem man sich wohlfühlt und sich den Herausforderungen stellen kann. Alle entwickeln sich in ihrem eigenen Tempo und nicht jeder kann Profiturner werden und international Medaillen gewinnen. Unabhängig davon, ob man Medaillen bei großen Turnieren gewinnt, ist man „ganz oben“ wenn man seine persönlichen Ziele und Erfolge erreicht hat. Man braucht Geduld und Durchhaltevermögen sowie eine Erwartungshaltung, dass nicht alles ohne Hindernisse ablaufen wird. Es wird Höhen und Tiefen geben, weshalb es

wichtig ist, sich mit positiven Menschen zu umgeben, die an deine Träume glauben, deine Ideen fördern, deine Ziele unterstützen und das Beste in dir zum Vorschein bringen.

Zum Abschluss noch eine private Frage: Wie verbringt Elisa Hämmerle Weihnachten?

Gemeinsam mit meiner Familie zuhause in Lustenau. Wir feiern relativ klassisch mit schön geschmücktem Weihnachtsbaum und gutem Essen. Bei uns gibt es keine strengen Weihnachtsrituale, wir gehen das sehr entspannt und gemütlich an. Neben dem Turnen ist auch das Kochen und Backen eine Leidenschaft von mir, weshalb ich zu Weihnachten auch gerne ein etwas aufwendigeres und nicht alltägliches Menü zubereite.

DAS TURNSPORTZENTRUM DORNBIERN



Mit über 700 Mitgliedern, davon 450 Kinder und Jugendliche, ist das Turnsportzentrum der größte Jugendsportverein der Stadt Dornbirn.



Wir schreiben das Jahr 2007 und die Weltgymnaestrada kommt erstmals nach Dornbirn - das größte Breitensportfest der Welt mit über 20.000 TeilnehmerInnen. Dornbirn erlebt ein einzigartiges Fest der Begegnung über alle Grenzen hinweg - mit Turnen als wichtigem Element der Kommunikation und für die persönliche Entwicklung eines jeden.

Und der damalige Präsident des Weltturnverbandes FIG Bruno Grandi sagt: „Turnen ist die weltweit wichtigste Grundsportart. Turnen legt die Basis für viele Sportarten. Turnen kennt keine Grenzen!“ Diese Erlebnisse beeindruckten so stark, dass am 15. August 2007 das Turnsportzentrum Dornbirn gegründet wird. Die nachfolgenden Jahre sind dank des Engagements einer hochmotivierten Gruppe von Personen von einer rasanten Entwicklung geprägt:

- Die Mitgliederanzahl steigt auf 700 im Jahr 2020, 450 Kinder/Jugendliche trainieren - größter Jugendsportverein Dornbirns.
- Neubau einer komplett ausgestatteten Turnhalle im Messequartier mit 1500 m² Fläche für Kunstturnen, Team-Turnen und allgemeines Turnen.

Ziele und Strategie des Vereins werden permanent angepasst, die Prozesse werden nach



GERD KOGLER

DIE RIESIGE TURNHALLE IM MESSEQUARTIER LÄSST KEINE WÜNSCHE OFFEN



**BEIM TURNSPORTZENTRUM DORNBIRN DURFTEN
SCHON ZAHLREICHE POKALE BEJUBELT WERDEN**

modernen Erkenntnissen und wirtschaftlichen Methoden geführt.

Wir verstehen heute Turnen als die Grundlagensportart, die jede/r in seinen ersten Lebensjahren erfahren haben sollte. Weiters soll die Freude an der Leistung geweckt und so die Bindung an den Verein vertieft werden. Kernpunkte im sportlichen Bereich sind die konsequente Unterstützung des Bewegungsdranges der Kinder und Förderung der Entwicklung ihres Bewegungsapparates sowie ihres Mutes mit all den

positiven Auswirkungen für ihr späteres Leben, wie Spaß an der Bewegung, Freude am Sport, Verlässlichkeit, Einsatz und Teamfähigkeit.

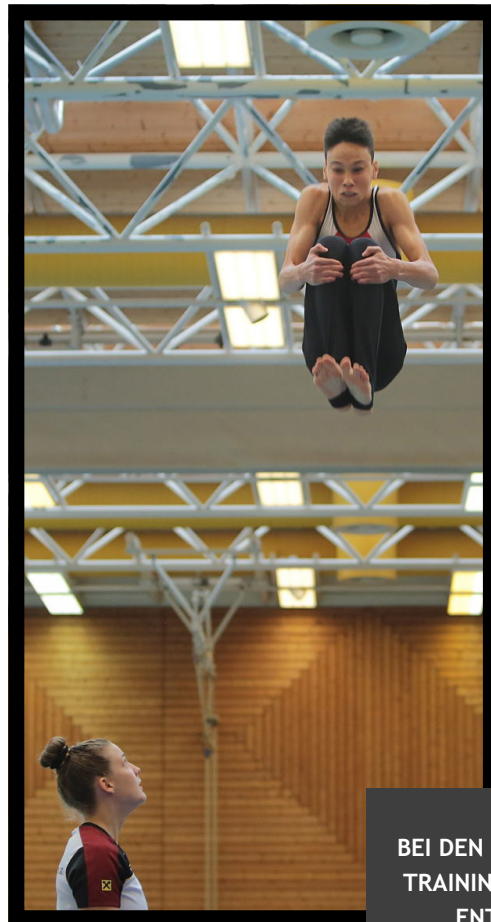
Turnen – noch mehr Turnen

So können wir heute in Demut an die Anfänge zurückdenken und mit Freude die kommenden Aufgaben und Erlebnisse planen. Auf Basis des geschaffenen Fundaments ist es ein wesentlicher Teil der Strategie, dass Turnen in der gesamten



450 KINDER UND JUGENDLICHE HABEN BEIM TSZ DORNBIRN IHR SPORTLICHES ZUHAUSE GEFUNDEN

Bevölkerung als wichtiges Element für die sportliche Ausbildung wahrgenommen und gesehen wird. Genauso bedeutend ist die soziale Dimension des Turnens als neuer und fester Freundeskreis für Kinder und Jugendliche. Diese Gesichtspunkte haben folgerichtig zur Entwicklung von Konzepten geführt wie etwa, dass wir das Turnen im Kulturhaus Dornbirn in Form einer Show zu Weihnachten präsentieren, und als Kind der Gymnaestrada natürlich nach Dornbirn 2007 auch in Lausanne, Helsinki und zuletzt wieder in Dornbirn mit dabei waren. Zu unseren



BEI DEN ZAHLREICHEN TRAININGSEINHEITEN ENTSTEHEN FREUNDSCHAFTEN UND ES WÄCHST DAS SELBSTVERTRAUEN

Sichtweisen passen ganz besonders die Sommer-Camps - erstmals sehr erfolgreich 2020 durchgeführt.

Sommer-Camps 2021

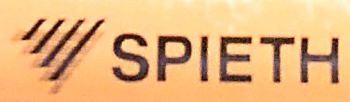
In vereinsoffenen Sommercamps sind alle Turnbegeisterten in der modernen Messehalle 5 willkommen, um gemäß ihren Fähigkeiten an verschiedenen Schwerpunkthemen Turnen näher oder tiefer kennenzulernen.

Termine:

Turnen mit Spiel und Spaß	12.07.2021-16.07.2021
Trainingscamp - Kunstturnen	04.08.2021-06.08.2021
Trainingscamp - Turn10	04.08.2021-06.08.2021
Trainingscamp - Team-Turnen	09.08.2021-11.08.2021
Von der Rolle zum Salto	16.08.2021-20.08.2021

Bei den vereinsoffenen Sommercamps sind alle Turnbegeisterten herzlich willkommen.

ZIELE UND STRATEGIE DES
VEREINS WERDEN PERMANENT
ANGEPASST





NICOLE TSCHABRUN

NEU IN DER VTS: SPORTAKROBATIK

*Sportakrobatik - keineswegs
nur ein Leistungssport!*

Die Gymnaestrada in Dornbirn zeigte klar, dass sich Sportakrobatik zu einer aufstrebenden und sehr beliebten Disziplin im Turnsport entwickelt. Die sensationellen und stark umjubelten Showeinlagen des Allgemeinen Turnens enthalten immer mehr Elemente aus der Sportakrobatik.

Die Teamarbeit bei den Übungen, der gemeinsame Spaß und Erfolg, sowie die zahlreichen Einsatzmöglichkeiten sind ein Erfolgsfaktor für jede Vorführung.

Ein wenig Platz und ein paar Matten genügen schon, um damit zu beginnen.

Disziplinen und Wettkampfklassen

Wettkampfmäßig werden in der Sportakrobatik zwei Disziplinen geturnt: Die

kraft- und balanceorientierte und die tempo- bzw. schwungorientierte Kür, die jeweils von Paaren, Damen-Trios oder Herren-Quartetten ausgeübt werden.

Österreichische Meisterschaften sowie zahlreiche weitere bundesoffene Wettkämpfe finden jährlich in sämtlichen Altersklassen statt. Für die Kinderklasse wird vom ÖFT ein eigener Bundes-Kids-Cup veranstaltet. Das Spannende der Sportakrobatik - einfach ausgedrückt:

*„Man nehme
reichlich Artistik,
gewürzt mit
Bodenturnen und
garniere es mit
Choreografie und
Tanz - fertig ist
die interessante
Mischung der
Sportakrobatik.“*

**BEI DER SPORTAKROBATIK
SIND ALLE KOMPONENTEN DES
TURNENS GEFRAGT**



SEIT DEM JAHRE 2016 IST DIE
SPORTAKROBATIK AUCH IM
LÄNDLE ANGEKOMMEN

Sportakrobatik in der VTS

Bereits 2016 nahm die erste Formation des ASTV Walgau an Wettkämpfen in Österreich teil. Seit der Gymnaestrada bereiten sich mehrere Teams unterschiedlicher Altersklassen auf die kommende Wettkampfsaison vor.

In Zukunft sollen auch in Vorarlberg Wettkämpfe angeboten werden. Dafür wird es ein eigenes SCHNUPPER-Programm für Neueinsteiger und solche, die diese Sportart einfach mal gerne ausprobieren möchten, geben. Wir hoffen, beim Landesjugendturnfest 2021 in Bludenz, diese spannende Turnsportsparte einem breiten Publikum präsentieren zu dürfen!

Für weitere Informationen und Auskünfte steht als Fachwartin für Sportakrobatik Nicole Tschabrun gerne zur Verfügung.

PERSONALIEN

NICOLE TSCHABRUN

nicole.tschabrun@vts.at



Fachwartin für Sportakrobatik in der VTS

Lehrerin für Englisch und Sport, Akrobatik & Showtanz Verein Walgau

- 1989 - 2011 Trainerin für Kunstturnen bei der Turnerschaft Schlins
- 2003 - 2019 5x Teilnahme bei der Worldgymnaestrada als Trainerin
- 2014 und 2018 OK Mitglied bei der EUROdance in Dornbirn
- 2019 OK Mitglied bei der World Gymnaestrada
- 2011 - jetzt Mitglied der Vereinsleitung, Trainerin und Choreografin für Showtanz und Akrobatik beim ASTV Walgau

Trainerin der mehrfachen Europameister im Showtanz mit Hebungen. Diverse Aus- und Fortbildungen im Bereich der Sportakrobatik ermöglichen diese internationalen Erfolge und weckten das Interesse für die Sportakrobatik als Wettkampfsport.

INTERVIEW MIT PHILIPP WÜSTNER

Philipp, Du bist nach der WG 2019 relativ schnell ins Marketing der Ländle Limonaden „Vo Üs“ eingestiegen. Erzähl kurz über die ersten Monate in deinem Job bei einem „Startup“ Unternehmen.

Es war spannend, herausfordernd und jeden Tag was Neues. Für mich ist die Getränkebranche eine völlig neue Welt und genau die Herausforderung, die ich nach 20 Jahren beim ORF gesucht habe. Genauso wie bei der Weltgymnaestrada 2019 bin ich beim Limo Werk „VO ÜS“ ins kalte Wasser gesprungen und musste gleich schwimmen lernen. Aber genauso wie damals habe ich auch hier ein tolles Team, das mir sehr hilft. Bei einem Startup zu arbeiten hat viele Vorteile, die Absicherung durch zwei erfolgreiche Brauereien im Hintergrund aber auch. Die - ganz offiziell - „VO ÜS Vorarlberger Limo Werk GmbH“ gehört zu 50% der Mohrenbrauerei und zu 50% der Brauerei Frastanzer. Und was klingt wie vorprogrammierte Probleme und Streitigkeiten ist genau das Gegenteil. Auch wenn sie beim Bier Mitbewerber sind - und Corona macht die Sache nicht einfacher - so ziehen sie bei der Limo-



nade an einem Strang. Und sie pushen sich gegenseitig. Denn was das eine Produktionsteam kann, kann das andere Team schon lange.

Du hast bekanntlich eine enge Verbindung mit dem Turnsport. Warst bei der Weltgymnaestrada 2019 zunächst im OK-Team dabei und hast während der Veranstaltung als Ehrenamtlicher mitgeholfen. Was sind deine ersten Gedanken, wenn Du an diese Zeit zurückdenkst.

Großartig war's. Es war eine Zeit, die ich nicht missen möchte. Leider musste ich aus dem OK-Team vorzeitig ausscheiden, da sich die Funktion dort und mein Job als Redakteur und Moderator beim ORF nicht unter einen Hut bringen ließen. Aber es war für mich klar, dass ich als Freiwilliger dann im Sommer 2019 dabei sein werde. Ich habe viele wunderbare Menschen kennen gelernt und die Vorarlberger Turnfamilie hat gezeigt, zu was sie fähig ist. Und ich habe gelernt, dass der Körper auch 18-Stunden-Tage aushält, wenn er mit



„Vo Üs“ ist ab sofort Partner der VTS. Limonade vom Ländle, für TurnerInnen aus dem Ländle. Eine win-win-Situation für alle Beteiligten?

Auf jeden Fall. Aber wir stehen noch ganz am Anfang dieser Partnerschaft. Ich bin sicher, dass daraus etwas Wunderbares entstehen kann und wird. Als Vorarlberger Unternehmen können wir nicht nur die Vereine und den Verband bei Veranstaltungen optimal unterstützen, wir können auch viel besser auf die Wünsche der SportlerInnen eingehen. Ich denke da zum Beispiel an neue Produkte, die noch besser den Bedürfnissen der SportlerInnen entsprechen. Oder an Kooperationen, die bisher weder die Turnerschaft noch wir auf dem Schirm haben.

Turnen verbindet. Wie lauten Deine Zukunftswünsche, gerade im Hinblick auf die Kooperation mit der VTS?

In erster Linie wünsche ich allen TurnerInnen, dass sie gesund sind und bleiben. Dass sie verletzungsfrei bleiben und dass sie ihren Lieblingssport im optimalen Umfeld ausüben können. Egal ob das im Leistungsbereich oder im Breitensport ist. Dann wünsche ich der Turnerschaft, dass Wettkämpfe bald wieder mit Publikum stattfinden können. Zum Einen für die Stimmung in der Halle, die die Sportler pusht, zum Anderen natürlich auch wegen der Umsätze von denen vielen Vereine leben. Was die Partnerschaft betrifft, wünsche ich mir eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe, eine klare Kommunikation - vor allem auch bei Wünschen und Beschwerden - in beide Richtungen.

Spaß und Freude dabei ist. Allerdings war ich auch froh, als ich im Anschluss wieder „normale“ Arbeitstage hatte.

Was zeichnet für Dich die Faszination am Turnsport aus?

Im Turnsport ist für jeden was dabei. Jede Altersklasse, jedes Geschlecht, jede Leistungsstufe. Der Turnsport legt schon in jungen Jahren den Grundstein für viele andere Sportarten und auch wenn es in der Schule „Sport und Bewegung“ heißt, so ist es für viele von uns immer noch „Turna“. Der Turnsport ist aber auch schön anzuschauen. Und

auch da ist für jeden etwas dabei. Zum Beispiel wie sich rhythmischen Gymnastinnen bewegen und wie sie ihre Geräte beherrschen. Oder was die Bodenturner leisten. Oder an den Geräten, wenn die Schwerkraft nicht zu gelten scheint. All zu oft ertappe ich mich dabei, wie ich mir das mit offenem Mund anschau. Der Turnsport ist aber mehr als nur Sport. Er ist ein „Zusammen Sein“. Denn auch wenn es meistens eine Einzelsportart ist, so ist doch immer die Mannschaft dabei, sind immer die Fans, die Freunde und die Familie dabei. Und die Turner können auch feiern. Das weiß allerspätestens seit der Weltgymnaestrada 2019 nicht nur ganz Vorarlberg, sondern auch die ganze Welt.

FOKUS VEREIN

Turnerschaft Wolfurt



JOHANNES RINKE



Die Turnerschaft Wolfurt ist ein auf ehrenamtlicher Basis geführter Sportverein mit den Schwerpunkten Kunstturnen, Team-Turnen, österreichisches Breiten-Turn-Programm Turn10 sowie Fitness und Gesundheit. Überregionale Bedeutung hat der 1886 gegründete Verein als mehrfacher Staatsmeister im Team-Turnen, Veranstalter nationaler und internationaler Turnwettbewerbe sowie als bedeutender Verein im Breitensport mit sechs Weltgymnastada-Teilnahmen. Im Bereich des Nachwuchs-Kunstturnens zählt die TS Wolfurt zu den erfolgreichsten Vereinen der Vorarlberger Turnerschaft. Zu den rund 800 Vereinsmitgliedern zählen unter anderem über 400 aktive Kinder und Jugendliche und 90 Trainerinnen und Trainer. Jährlich werden mehr als 4000 ehrenamtliche Trainingsstunden in 15 verschiedenen Bereichen angeboten. Der 20ig köpfige Vorstand kümmert

sich um alle organisatorischen Themen und sorgt für eine ständige Weiterentwicklung des traditionell, modernen Vereins

Angebote

Die Trainingsangebote der Turnerschaft Wolfurt reichen vom Eltern-Kind-Turnen über Mädchen- und Knabenturnen, Kunstturnen, Turn10 und Team-Turnen bis hin zu einem vielfältigen Angebot für Erwachsene. Mit entsprechendem Bewegungstalent und Motivation ist das „Queinsteigen“ in den Turnsport immer möglich. Unsere Erfahrung zeigt aber, dass ein frühzeitiger und spielerischer Einstieg in den Turnsport optimal ist. Je früher Kinder Beweglichkeit und Körperbeherrschung erlernen, desto leichter fällt später das Einüben neuer Bewegungsmuster und Elemente. Deshalb bietet die Turnerschaft Wolfurt mit dem Eltern-Kind-Turnen und dem

Mädchen- bzw. Buben-Turnen die Möglichkeiten, bereits in jungen Jahren unter spielerischer Anleitung ins Turnen einzusteigen.

Im Anschluss an die Angebote im Kleinkindbereich werden mit dem breitensportlich angelegten Turn10 Programm und dem leistungsorientierteren Kunstturnen zwei weiterführende Ausbildungen angeboten, die entsprechend den persönlichen Interessen und Fähigkeiten belegt werden können. Doch auch ein späterer Wechsel zwischen den Angeboten ist möglich. Jugendliche können nach einer Turn10- oder Kunstturn-Ausbildung in das Team-Turnen oder das Show-Turnen einsteigen.

Mit den Angeboten der Wellness-Gymnastik und der Männer-Seniorenriege wird die Palette der Turnerschaft Wolfurt abgerundet. Sie bieten die Möglichkeit, sich bis ins hohe Alter körperlich fit

und beweglich zu halten.

Die Termine für die unterschiedlichen Angebote werden jeweils im September für das aktuelle Schuljahr fixiert.

Traditionen

Das Jahresprogramm wird alljährlich jeweils mit dem Turnerball im Cubus eröffnet. 200 aktiven TurnerInnen im Alter von 6 bis 80 Jahren zeigen in bis zu sechs verschiedenen Shows ihr Können. Im Frühjahr veranstaltet die Turnerschaft Wolfurt ihr Sommerturnfest, wo alljährlich die Vereinsmeister geehrt werden. Bei gutem Wetter findet diese Veranstaltung im Freien statt und bietet ergänzend zum Wettkampf auch ein buntes Programm für Jung und Alt. Neben einigen kleineren Veranstaltungen sind wir bemüht auch einmal im Jahr eine Großveranstaltung zu organisieren. So fanden unter Anderem schon



IM SOMMER IST DAS TRAMPOLIN AUCH IM STRANDBAD MIT DABEI

Staatsmeisterschaften, Länderkämpfe und Außenbühnen-Vorführungen der Gymnaestrada 2007 und 2019 in Wolfurt statt.

Die Turnerschaft Wolfurt ist daher mehrfach austragender Verein von Landes- und Staatsmeisterschaften in den verschiedensten Turnsparten. Beendet wird das Vereinsjahr beim traditio-

nellen Nikolausturnen. Die jungen TurnerInnen der verschiedenen Sparten zeigen, was sie in den letzten Monaten dazugelernt haben und erhalten nach ihren absolvierten Übungen vom Nikolaus eine kleine Belohnung.

ERFOLGE

Einige Wolfurter Aktive erreichten die Spitze des österreichischen Turnsports. Auch diverse Einsätze bei internationalen Großveranstaltungen finden sich in der Bilanz:

Johann König

24x Staatsmeister, Olympia Rom 1960, eine WM- und fünf EM-Teilnahmen

Egon Waibel

4x Staatsmeister, Olympia Rom 1960, zwei WM-Teilnahmen

Heidrun König

3x Staatsmeisterin, eine WM- und eine EM-Teilnahme

Ilonka König

1x Staatsmeisterin, eine WM-Teilnahme

Claudia Herburger

3x Staatsmeisterin, eine EM-Teilnahme

Sibylle Meusburger

7x Staatsmeisterin, eine WM- und eine EM-Teilnahme

Mathias Mohr

Pauschenpferd- Vizestaatsmeister, Pauschenpferd ÖM-Dritter

Lukas Wüstner

4x Mannschafts-Staatsmeister, Reck-Vizestaatsmeister, 3x ÖM-Dritter, zwei EM-Teilnahmen

Florian Braitsch

EYOF-Teilnehmer 2013, 2x Mannschafts-Staatsmeister, WM-Teilnehmer 2014, 5x Vizestaatsmeister

Fabio Sereinig

EYOF-Teilnehmer 2015, Junioren-EM-Teilnehmer 2016, Mehrfacher Mannschafts-Staatsmeister, Österreichischer Staatsmeister am Reck 2018 und WM-Teilnehmer 2018

Männer Team

David Berchtel, Felix Bischof, Clemens Brunner, Elias Höck, Max und Moritz Jochum, Julian Knoll, Emanuel Köb, Dominik Schwendinger, und Lorenz Zweier
2x EM Teilnahme (2014 und 2016), mehrfache Landes- und Staatsmeister in der höchsten Team-Turn-Klasse)

Christina Wegscheider

EYOF-Teilnehmerin 2019, Mehrfache Mannschafts-Staatsmeisterin

David Bickel

Österreichischer Jugendmeister am Boden 2020

Aurea Wutschka

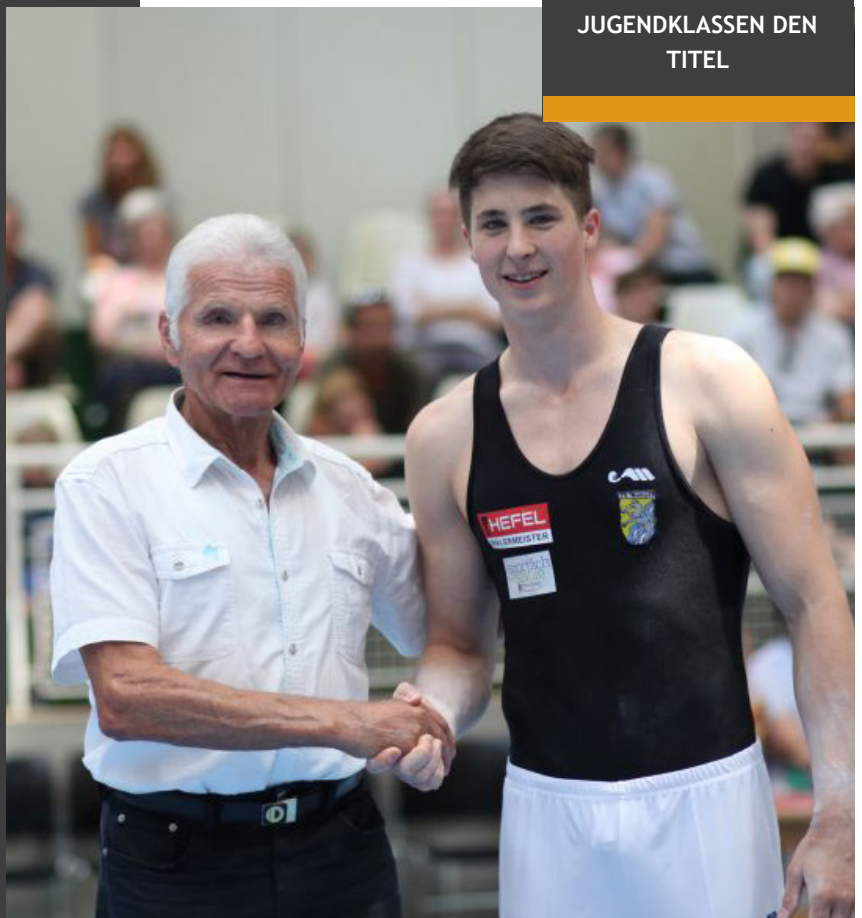
Österreichische Jugendmeisterin am Boden 2020





ÖM TEAM-TURNEN 2017
IN KLAGENFURT. DIE
TS WOLFURT SICHERTE
SICH IN ALLEN DREI
JUGENDKLASSEN DEN
TITEL

Die erfolgsverwöhnte Turnerschaft Wolfurt hat in den letzten Jahrzehnten alles gewonnen, was an nationalen Titeln zur Verfügung steht: Jugendmeister, Staatsmeister im Vorarlberger-Team der Kunstturner, Staatsmeister im Team-Turnen, Einzel-Staatsmeisterinnen im Kunstturnen - einzig in der Sparte Staatsmeister im Kunstturnen konnte seit 1966 kein Titel mehr von einem Wolfurter Turner gewonnen werden. Mit der perfekten Landung eines Dreifachsaltos im Reck-Finale beendete Fabio Sereinig bei den der Österreichischen Meisterschaften 2018 diese lange Durststrecke: Egon Waibel, der letzte Wolfurter Kunstturn-Staatsmeister (1966 am Pferd) freute sich nach 52 Jahren mit seinem Nachfolger Fabio Sereinig.



TITELTRÄGER UNTER SICH:
EGON WAIBEL UND FABIO SEREINIG

Homepage: <https://ts-wolfurt.at>
Facebook: facebook.com/tswolfurt
Instagram: instagram.com/tswolfurt
#tswolfurt



EVA-MARIA GOWICK

POWER FRÜHSTÜCK FÜR TURNERINNEN

Gesunde Ernährung spielt im Spitzensport eine große Rolle.

Das Verhältnis zwischen Maximalkraft und Körpergewicht des jeweiligen Sportlers muss besonders beim Turnen perfekt aufeinander abgestimmt sein. Um optimale Turnleistung zu erbringen und das Risiko einer Verletzung zu minimieren achten Turner sehr auf ihren Körper und ihr Gewicht.

Mit einer gesunden, ausgewogenen und vollwertigen Ernährung kann unser Körper diese Höchstleistung erbringen und wird mit Nährstoffen bestmöglich versorgt.

Das Frühstück spielt bei einer gesunden Ernährung eine wichtige Rolle. Während des Schlafes wird dem Körper keine Energie zugeführt, die Energiespeicher unseres Körpers sind in der Früh fast

komplett geleert. Um diese wieder aufzufüllen, benötigt der menschliche Organismus am Morgen viele komplexe Kohlenhydrate und hochwertige, proteinreiche Lebensmittel. Körper und Geist profitieren von der optimalen Mischung an Eiweißen, Kohlenhydraten und Vitaminen.

Wie schaut ein ausgewogenes und vollwertiges Frühstück aus?

Vorab gilt es zu erwähnen, dass sich jeder Körper täglich anderen Herausforderungen stellen muss und sich die Nährstoffe und Kalorien daher an den Verbrauch anpassen sollten.

Im Sport gibt es anstrengende

Trainingstage, Erholungsphasen und Wettkampftage. Die Zusammensetzung des Frühstücks wird somit auch entsprechend variieren.

Allgemein gilt, dass das Frühstück etwa ein Drittel des Tagesbedarfs an Kohlenhydraten abdecken sollte, damit unsere Leistungsfähigkeit gewährleistet ist und neue Reserven geschaffen werden können. Eine ausreichende Zufuhr von Proteinen ist günstig für den Muskelaufbau und mindert das Hungergefühl.

Wer es gerne etwas süßer mag, sollte auf industriell erzeugte Zucker verzichten und

eher Honig oder Ahornsirup zurückgreifen. Bei der Getränkeauswahl sollte ebenfalls darauf geachtet werden, dass diese keinen versteckten Zucker enthalten.

Ganz wichtig finde ich auch den Faktor Genuss. Wählt eine Frühstücksvariante die euch richtig gut schmeckt, so fällt es ganz leicht eurem Körper etwas Gutes zu tun.

Auch wenn der Wettkampftag ein besonderer Tag ist, empfehle ich an diesem Tag keine neue Frühstücksvariante auszuwählen. Jeder Körper reagiert anders und es sollte daher vorab getestet werden welches Frühstück euch am Besten zusagt.

Zum Rezept und der genauen Beschreibung der einzelnen Zutaten bitte einfach dem QR-Code folgen:



DAS MÜSLI DIENT ALS KRAFTQUELLE

Müsli mit Apfel und frischen Beeren

Die gesunden Haferflocken liefern uns wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Antioxidantien. Die Leinsamen helfen unseren Cholesterinspiegel zu regulieren, wirken entzündungshemmend und befreien unseren Körper von Giftstoffen. Leinöl feuert unseren Stoffwechsel an und hilft gegen Gelenkschmerzen, Diabetes und Arterienverkalkung. Der Apfel bringt wenige Kalorien, dafür aber sättigende Ballaststoffe. Das Pektin im Apfel soll Fettpartikel aus der Nahrung umschließen und aus dem Körper schleusen. Unser Alterungsprozess wird von den frischen Beeren gebremst. Dieser starke Mix wirkt aktiv beim Detoxing, hält uns fit und schenkt uns den ganzen Tag Energie.

Tipp

Am Abend davor die Haferflocken bereits in Wasser oder alternativ in Mandelmilch in einem kleinen Glas einweichen. Dadurch quellen die Flocken auf und werden noch bekömmlicher. Am nächsten Morgen das Müsli laut Rezept fertig machen und entweder gleich zu Hause genießen oder wenn man es eilig hat einfach mit ins Büro nehmen.

Dipl. Ernährungstrainerin Eva-Maria Gowick,
www.genussmanufaktur-eva.at





THOMAS BACHMANN



BURKHARD REIS

VTS DANKT FÜR GROSSES ENGAGEMENT

Mit Thomas Bachmann und Burkhard Reis scheiden zwei langjährige ehrenamtliche Funktionäre aus der Verbandsleitung aus.

Thomas Bachmann wurde sehr früh mit dem Turnvirus infiziert. Als Kind turnte er in der TS Röthis und fiel dort durch sein Können und seine Freude am Turnen auf. Der Weg in den Landeskader war dann auch nur ein logischer nächster Schritt. 3 Jahre Mitglied in der Nationalmannschaft der Turner mit 2 WM-Teilnahmen krönten die turnerische Karriere.

Als Trainer im Nachwuchs stellte er einige Jahre sein Wissen dem Landeskader der Turner zur Verfügung. Als Funktionär kann Thomas auf einige Jahre ehrenamtliche Tätigkeit zurückblicken. Von 2003 bis 2015 Fachwart für das Männerturnen, 2015-2017 Vizepräsident für den Leistungssport, sowie 2018 und 2019 Landesfachwart für Turnerinnen und Turner. Von 2012-2020 bekleidete Thomas die Funktion eines Aufsichtsratsmitglieds für die Fachverbände im Olympiazentrum. Seit dem Jahr

2000 steht er der TS Röthis als Obmann vor.

Bei den beiden Weltgymnaestraden in Vorarlberg war Thomas in führenden Koordinationsaufgaben ganz an der Spitze des Organisationskomitees besonders mit vielen turnersportlichen Agenden betraut. Seine Genauigkeit, seine ausgezeichneten Sprachkenntnisse und sein Wissen über den Turnsport bereicherten die Arbeit sowohl bei diesen beiden Großereignissen als auch bei den unzähligen Wettkämpfen, die er organisiert und moderiert hat. Für seine Verdienste in der VTS erhielt Thomas Bachmann im Jahr 2006 das Goldene Ehrenzeichen der VTS. Thomas hat seine Funktionen in der Verbandsleitung mit dem Jahr 2020 zurückgelegt. Wir danken für die vielen ehrenamtlichen Stunden und das hohe Engagement.

Das Turnen in die Wiege gelegt, so könnte man den turnerischen Werdegang von

Burkhard Reis beschreiben. In einer Turnfamilie aufwachsen heisst, schon als Kind selbst zu turnen um dann langsam in andere Funktionen wie Trainer und Funktionär hineinzuwachsen zu können. So ist es auch bei Burkhard Reis, der im Hauptberuf als Lehrer an der Sportmittelschule in Wolfurt die Turnleidenschaft zum Beruf gemacht hat und so auch an viele Kinder weitergeben kann. Ab dem Jahr 1999 engagierte sich Burkhard für die Öffentlichkeitsarbeit in der VTS und verfasste, koordinierte und gestaltete ab dem Frühjahr 2002 die regelmäßig erscheinende Zeitung der VTS, die VTS Info. Seine letzte Zeitung war eine große Sondernummer anlässlich der Weltgymnaestrada 2019, bei der die vielfältigen Einsätze der unterschiedlichsten Beteiligten aus der Vorarlberger Turnerschaft eindrücklich dargestellt wurden. Danke für das Archiv

mit Bildern und Daten, welches durch die regelmäßigen Zeitungen und die Homepage entstanden ist. Als Pressereferent der VTS recherchierte er viele Stunden für seine Artikel. Er war stets bemüht das Turnen in seiner großen Fülle positiv in der Öffentlichkeit dazustellen. Die Verbindung von Schulsport und Vereinsarbeit gelingt Burkhard im Bereich von Turn 10 besonders gut. Seine Lehrfilme zu den Grundelementen und Übungen aus dem Turn10 helfen vielen Lehrpersonen und so bleibt das Turnen im Fach Bewegung und Sport als Grundsportart in guter Qualität erhalten. Die Schulwettkämpfe werden mit der Erfahrung von Burkhard hervorragend durchgeführt. Für sein großes Engagement wurde Burkhard Reis von der VTS im Jahr 2018 das Ehrenzeichen in Gold überreicht. Danke für die vielen Stunden und das Können, das du in die VTS eingebracht hast.

NACHRUFE



HILDE KECKEIS BEI DER ERÖFFNUNG DER LANDESSPORTSCHULE MIT BUNDESPRÄSIDENT KIRSCHSCHLÄGER



VTS VERBANDSLEITUNG 1972



DANKE HILDE
FÜR DEINE BEGEISTERUNG, DEIN
KÖNNEN UND DEIN WIRKEN FÜR
DAS TURNEN IN VORARLBERG.

Hilde Keckeis, eine der ersten starken Frauen im Turnsport in Vorarlberg.

Nach einem langen erfüllten Leben ist Hilde Keckeis am 24.3.2020 im Alter von 94 Jahren verstorben.

Hilde war ab dem Jahr 1970 in der Verbandsleitung der Vorarlberger Turnerschaft Fachwartin für das Fraueturnen und das Sektionsturnen. Viele Jahre war sie auch die erste Vizepräsidentin in der Amtszeit von Langzeitpräsident Ernst Mathis. Sie erhielt das Goldene Ehrenzeichen der VTS und war seit 1992 Ehrenmitglied.

Hilde gehörte auch zu den ersten Funktionären, die aus dem Ländle bei der Weltgymnaestrada 1965 in Wien dabei sein konnte und

sie war als eine der Delegationsleiterinnen der Vorarlberger TurnerInnen in Berlin 1975 dabei. Für das Sektionsturnen und das Turnen der Frauen in kleinen und großen Gruppen hat sich Hilde besonders engagiert. Sie hat eine Menge Großgruppen-Übungen kreiert und immer wieder viele Frauen motivieren können bei einem Großereignis in der Schweiz oder beim Landesturnfest in Vorarlberg aufzutreten. Bei der Eröffnung der Landes Sportschule (heute Olympia-Zentrum) durfte eine Frauengruppe unter der Leitung von Hilde vor dem Bundespräsidenten Rudolf

Kirchschräger turnen.

Die Fortbildung der Trainerinnen und Trainer aller Sparten waren der zweite große Verantwortungsbereich von Hilde, den sie sehr gewissenhaft und als ehemalige Lehrerin auch pädagogisch durchdacht organisiert und durchgeführt hat. Ihr eigenes Können zeigte sie als Seniorenleichtathletin mit 33 Österreichischen Titeln, 3 EM-Titeln (bei 7 EM-Teilnahmen) und 5 WM-Teilnahmen. Bis ins hohe Alter verfolgte Hilde Keckeis mit Freude die Entwicklung des Turnens in ihrem Verein der TS Röthis und in der VTS. Danke für Deinen Einsatz, Hilde.

NACHRUFE



Leo Stütler
Jahrgang 1923

Die VTS bedauert das Ableben von Leo Stütler. Das VTS-Ehrenmitglied und der Ehrenobmann der TS Frastanz setzte sich über viele Jahrzehnte für die Entwicklung des Turnsports in Vorarlberg ein. Ruhe in Frieden, Leo.

QUER GEDACHT



ERIKA KÖNIG

Die Organisationsentwicklung der Vorarlberger Turnerschaft (VTS).

„Die Kunst des Fortschritts besteht darin, inmitten des Wechsels Ordnung zu wahren und inmitten der Ordnung den Wechsel aufrechtzuerhalten“ - das sagt Alfred North Whitehead, ein britischer Mathematiker und Philosoph des 19. Jahrhunderts. Und damit trifft er den Punkt: Vereine und Verbände sind „lebende“ Organismen und damit immer vom Wandel betroffen, sie dürfen dabei aber ihre Seele und ihren Zweck nicht verlieren. Wandel und Veränderung begleiten uns, sie treten mehr oder weniger bewusst gesteuert auf und es liegt an uns als Mitglieder des Vereins/Verbandes sie positiv für die Gemeinschaft zu gestalten. Und da sind wir schon beim wichtigsten Punkt: DIE ExpertInnen für die Bedürfnisse finden sich in den jeweiligen Organisationen selbst. BeraterInnen von außen können im besten Fall den Selbstfindungsprozess begleiten und an den wesentlichen Wegkreuzungen die richtigen Fragen stellen. Wer aber denkt, einfach Lösungen von außen zu nehmen, wird scheitern. Das war auch die Rahmenbedingung für die Begleitung der Organisationsentwicklung der VTS - eine möglichst ressourcenschonende Moderation, Aufnahme, Klarstellung und Zusammenfassung der Wünsche, Ideen und Bedürfnisse der Turnfamilie, die wir in drei Arbeitstreffen (14.12.19, 22.2.20 und 7.3.20) geleistet haben. Wir haben dabei einen vielleicht etwas ungewöhnlicher Blick auf die VTS geworfen:

Wäre die VTS ein Auto

Familienfahrzeug, großer, geräumiger Wagen, nicht schnell, aber mit viel Platz für alle

Wäre die VTS ein Tier

Ein nettes, knuddeliges, plüschiges Tier, Arbeitstier, loyal

Wäre die VTS eine Farbe

Warme Farbe (gelb, orange, rot), bunt

Die VTS ist cool, weil

TEAM!

Ein eigentlich rundherum positives Ergebnis, denn die VTS steht so für die Breite und die Spitze und vermittelt positive Gefühle. Gerade nach den Erkenntnissen des Corona-Jahres 2020 ist die „Familienstruktur“ des Sports sehr wichtig.

Spannende Erkenntnisse ergaben sich aus der gemeinsam gebauten „Stadt VTS“ – hier wurden ein paar sehr klare Wünsche formuliert:

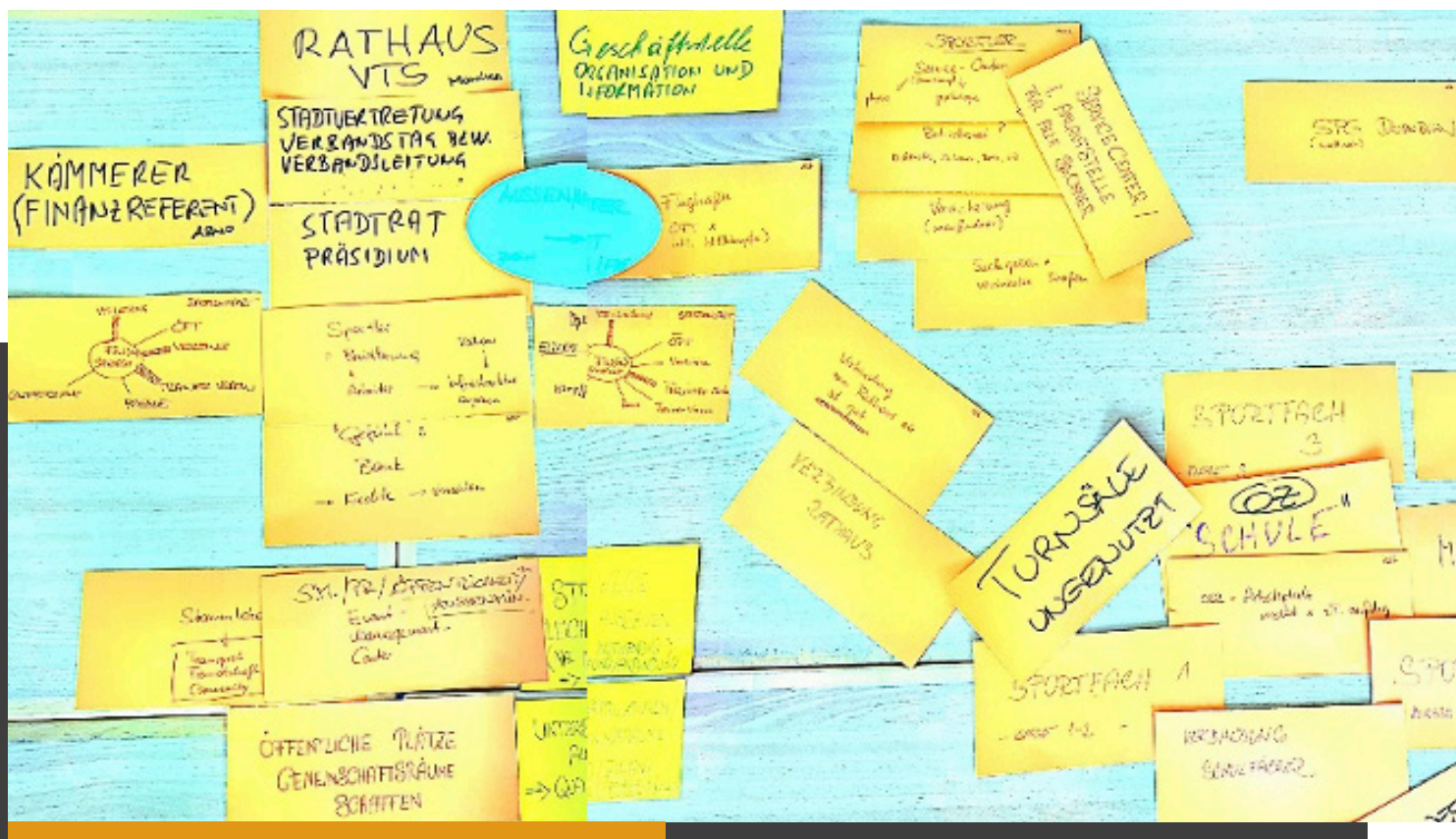
- Ausbau der Servicestelle/Geschäftsstelle der VTS (z.B. generelle Informationen, Rat in spezifischen Fragen, Versicherungsfragen etc.),
- Installierung einer Vertrauensperson für SportlerInnen
- Etablierung eines Stammlokals - als virtuelle Community und im echten Leben
- Erstellen eines Stadtplans im Sinne von Stellenbeschreibungen und Ordnungen, die das Zusammenleben und Arbeiten erleichtern
- TrainerInnenoffensive - also zusätzliche TrainerInnen für den olympischen Sportbereich, und eine Ausbildungsoffensive, die viele TrainerInnen auf allen Ebenen bringen soll
- Ein/e SportkoordinatorIn, der die Trainer im OZ entlastet, für Talentescouting und Kommunikation zuständig ist

In weiterer Folge konnten gemeinsam alle notwendigen Dokumente und Unterlagen erarbeitet werden:

- 1) Organigramme, denen die bestehenden Strukturen zugrunde liegen, die aber eine Entflechtung, Klärung und ein Schnittstellenmanagement bringen.
- 2) Verschriftlichung der Abläufe, Regelkommunikation und Wege der Zusammenarbeit im Verband
- 3) Stellenbeschreibungen und Aufgabenprofile
- 4) Ordnungen (z.B. Geschäftsordnung)

Neben all den strukturellen Klärungen wurde aber auch ganz wesentlich auf den Sport und die notwendigen Rahmenbedingungen fokussiert, der ja im Zentrum jedes Verbandes steht. Hier geht es einerseits um die Erweiterung Richtung „Trend-sport“ als Teil der Turnfamilie, andererseits um ein Sportkonzept für den olympischen Sport selbst. Bei Letzterem muss die Lücke, die im Alter von 4-6 Jahren entsteht, im Auge behalten werden und den Vereinen Hilfe zur Selbsthilfe geboten werden (z.B. Ausbildungsinitiative für TrainerInnen). Außerdem muss für die Kinder der Sekundarstufe I (10 - 14 Jahre) in Kooperation mit Schulen eine Möglichkeit geprüft werden, früher in die Turnhallen zu kommen und so das Training ausgeruht, besser geschützt vor Verletzungen und mit den Role-Models vor Augen absolvieren zu können. Der Prozess der Organisationsentwicklung war für alle Beteiligten sicher einerseits neu und herausfordernd, aber auch mit sehr guten Ergebnissen verbunden. Es wurden tolle Ideen und Vorschläge eingebracht, die nun in die Umsetzung gehen können. Der positive Spirit und der Elan der Beteiligten wird den Turnsport weiter an der österreichischen Spitze halten und weiter entwickeln - sowohl in der Spitze, als auch in der Breite!

Vereine und Verbände sind „lebende“ Organismen und damit immer vom Wandel betroffen, sie dürfen dabei aber ihre Seele und ihren Zweck nicht verlieren.



WÄHREND DER ARBEITSTREFFEN WURDE VON DEN BETEILIGTEN PERSONEN DIESER STADTPLAN ENTWICKELT

Zusammenhalten



Drei Raiffeisenbanken
werden zu einer.

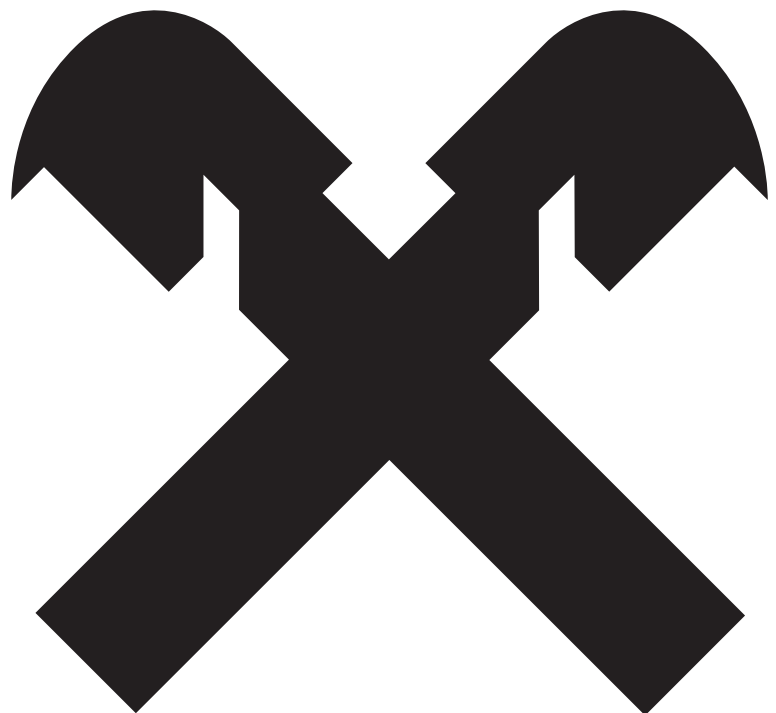
Wer zusammenhält, kann Großes schaffen. Das gilt für Mensch, Natur und Wirtschaft. Für die Menschen in Feldkirch, Rankweil und amKumma tun wir uns zusammen und bündeln unser Wissen, unsere Erfahrungen und unsere Möglichkeiten. Mit der Verschmelzung zur Raiffeisenbank Montfort haben wir uns stark gemacht. Für die Menschen. Für die Region. Für die Zukunft.

Mehr auf gelingendesleben.at

Für ein gelingendes Leben

45.000 Menschen,
14 Bankstellen,
eine Region.

Raiffeisenbank Montfort





DIETMAR HÄMMERLE

PHYSIOKONZEPT ALS START ZUR PRÄVENTION

Mit diesem Konzept soll die Verletzungsanfälligkeit durch gezielte Präventionsübungen reduziert werden.

Der Startschuss für dieses Projekt erfolgte Ende August mit dem Screening auf YouTube. Dabei mussten an neun Stationen speziell ausgesuchte Übungen (Brücke, Vierfüßler, Handextension, etc.) absolviert werden mit dem Ziel, Schulterbeweglichkeit, Rumpfstabilität, Hand- und Hüftbeweglichkeit, etc. zu analysieren. Alle Übungen wurden gefilmt und vom Physiotherapeuten Johannes Riedmann im Detail untersucht. In weiterer Folge wurde von jedem Teilnehmer ein Stärken-/Schwächenprofil erstellt und auch jedem Einzelnen dies mittels einer persönlichen Videobotschaft mitgeteilt und erklärt. Es zeigt in den Ampelfarben grün, gelb und rot den Korrekturbedarf. Grün steht für passend und halten, gelb und rot stehen für Korrekturbedarf.

Die VTS-KadertrainerInnen werden anhand des erarbeiteten Profils in den kom-

menden fünf bis sechs Monaten mit Hilfe der vom Therapeuten vorgeschlagenen Präventionsübungen die festgestellten Schwächen korrigieren. Sämtliche Präventionsübungen wurden gefilmt und sind in Form von neun leicht verständlichen Erklär-Videos auf YouTube hochgeladen und für jeden abrufbar. Der Vorteil der von Johannes moderierten Videos liegt darin, dass er sein Wissen nachhaltig und jederzeit abrufbar zur Verfügung stellt. Ein weiteres Ziel ist, einzelne Präventionsübungen gezielt in das tägliche Training einzubauen, um einen Nachhaltigkeitseffekt zu generieren. Ein Übersichtsblatt zeigt die Auflistung der Videos mit den einzelnen Übungen und Übungsempfehlungen für die TurnerInnen und Rhythmischen Gymnastinnen. Die zehn einzelnen Videos sind auf dem YouTube-Kanal „VTS vorarlberger turnerschaft“ zu finden.

Screening	Brücke	Vierfüßler linke Hand hoch	Vierfüßler rechte Hand hoch	Handextension links	Handextension rechts	Knee-to-Wall links	Knee-to-Wall rechts	Spagat links	Spagat rechts	Spagat quer	Stab heben in BL
AthletIn	X	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3
AthletIn	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
AthletIn	2	1	1	3	3	3	3	1	2	3	2
AthletIn	2	1	1	3	3	3	3	2	3	2	2
AthletIn	2	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2
AthletIn	3	2	3	3	3	3	3	1	2	1	3
AthletIn	3	2	1	3	3	3	3	1	2	2	2
AthletIn	2	1	2	3	3	3	3	2	2	4	2
AthletIn	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3
AthletIn	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2
AthletIn	2	2	1	3	3	2	2	2	3	3	2
AthletIn	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3
AthletIn	2	1	1	3	3	2	2	1	2	2	2
AthletIn	2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2
AthletIn	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3
AthletIn	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4
AthletIn	X	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3
AthletIn	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3
AthletIn	3	1	1	3	3	3	3	3	2	3	2
AthletIn	1	X	X	3	3	3	3	3	3	2	2
AthletIn	3	1	1	3	3	2	2	3	3	3	4
AthletIn	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3
AthletIn	3	1	1	3	3	3	3	3	2	2	X
AthletIn	2	1	1	2	3	3	3	3	3	4	3
AthletIn	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2
AthletIn	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2
AthletIn	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	4
AthletIn	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	1
AthletIn	1	2	2	2	2	2	2	X	X	X	2
AthletIn	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2
AthletIn	3	2	1	3	3	3	3	1	2	1	1
AthletIn	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
AthletIn	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	4
AthletIn	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4
AthletIn	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	1
Athle											2

SCREENING ANONYMISIERTE DARSTELLUNG

Wie erwähnt, betrachtet die VTS die Videos als Werkzeug für alle TurnerInnen und AthletInnen. Sinn und Zweck jeder Übung wird vom PhysiotherapeutInnen im Detail erklärt. Es sind also quasi auch Lehrfilme, die helfen, den eigenen Körper und seine Signale besser und recht-

zeitig zu verstehen. Nach ca. 5-6 Monaten führen wir ein Kontrollscreening durch, um zu sehen, ob wir die heutigen gelben und roten Ampelfarben auf grün gebracht haben. Unsere KadertrainerInnen haben mit der Prävention offiziell am 23. November begonnen.

10 LEHRVIDEOS ZU VERLETZUNGSPRÄVENTION

1. VTS-Physiokonzept Screening (Trailer)
2. Übungsparcour für Kunstturnerinnen
3. Übungsparcour für Kunstturner
4. Ausgleichsübungen Turnsport
5. Längsspagat verbessern
6. Querspagat verbessern
7. Beinachsentraining / Knieschmerzen
8. Sprunggelenk / Achillessehne
9. Wirbelsäule / Rückenschmerzen
10. Handschmerzen / Übungen für Turnsportler

Reinklicken:
<https://bit.ly/39Swdoz>

WEITERBILDUNG IM SEPTEMBER

*170 Personen nahmen an den
35 verschiedenen Kursen teil*

In den letzten Jahren ist es für viele ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen in unseren Vereinen ein fixes Datum: das Wochenende vor Schulbeginn. Da bietet die Vorarlberger Turnschaft ein vielfältiges Fortbildungsprogramm für fast alle Sparten. In diesem Jahr waren es 35 Kursangebote aus den Bereichen Kunstturnen Turner und Turnerinnen, Rhythmische Gymnastik, Turn10, Sportakrobatik, ELKI-Turnen, Bewegungsangebot für 50+, Yoga, neue Trendsportart: Parkours und Sportpsychologie. Britta Hafner hat es wieder einmal geschafft, sehr kompetente ReferentInnen für dieses Wochenende zu gewinnen. Neben bekannten Namen fanden sich auch neue ReferentInnen, die Rückmeldungen waren durchwegs positiv. Durch die vorgeschriebenen Covid-19 Maßnahmen und einem ausgearbeiteten Covid-19 Präventionskonzept, sowie der Disziplin der TeilnehmerInnen war ein interaktiver Kursablauf möglich.

Aus folgenden Vereinen nahmen insgesamt 170 Personen an den Kursen teil: TS Ahtach, ATSV Walgau, ATSV Bregenz, TS Bregenz-Vorkloster, TS Dornbirn, TS Egg, GTS Fußach, TS Göfis, Sparkasse SG Götzis, TS Hard, TS Hohenems, TS Jahn-Feldkirchen, TS Jahn-Lustenau, TS Kennelbach, TS Klaus, TS Lustenau, TS Mäder, TS Meiningen, TS Rankweil, TS Röthis, TS Satteins, TS Wolfurt.

In den kommenden Jahren werden wir die Fortbildungen für den Leistungssport an die Übungsleiterausbildung des ÖFT, die zu einer notwendigen Lizenz führt, anpassen und gleichzeitig das Angebot für das Turnen für Alle möglichst abwechslungsreich gestalten. Wir freuen uns über Ideen und Anregungen zu Themen aus den Vereinen.



PERSONALIEN

MICHAEL FUSSENEGGER

michael.fussenegger@vts.at



Trainer Landeskader Kunstturnen

- 2004 Erste Jugendstaatsmeisterschaft
- 2008 Erste Junioren Europameisterschaft
- 2012 Junioren Staatsmeistertitel
- 2012 Erster Weltcup Einsatz / 3. Platz im Sprung Finale
- 2013 Erster Einsatz bei Europameisterschaft/allg. Klasse

Seit dem Karriereende 2018 trainiert und betreut "Fussi" neben Landestrainer Lubomir Matera die Turner und den Nachwuchs im Leistungssportzentrum.

ALEXANDRA SCHEYER

alexandra.scheyer@vts.at



Fachwartin für Kunstturnen weiblich in der VTS

- 2010 - 2014 Sportgymnasium Dornbirn
- bis 2013 Leistungssport Ski Alpin
- 2010 - jetzt Akrobatik (Zurcaroh)
- 2014 - 2018 Trainerausbildungen Ski Alpin (ÖSV-Lizenz)
- 2014 - 2020 Studium Sport und Geschichte, Sportmanagement



SPORTBAU

Wir schaffen die Voraussetzungen für den Sport!

Sportbau Wälder
Gesellschaft m.b.H.
Unter Hub 30
6844 Allach - Austria
T. 05576 72611
F. 05576 72611-18
office@sportbau.at

- Der Vorarlberger Sportspezialist seit 1984
- Beratung | Konzeptentwicklung | Planung
- Bau und Ausstattung von Sportanlagen
- Ökologischer Schul-, Kindergarten- und Kinderbetreuungsbau
- Handel mit Sportartikeln
- Erstellung von Gutachten



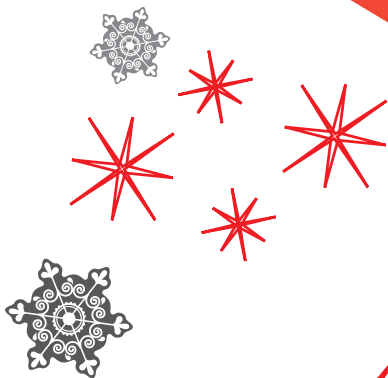
WORLD
GYMNAESTRADA
2019

Partner der

#nunetlugglo

www.sportbau.at

Fußball | Tennis | Padel Tennis | Volleyball | Turnen | Gymnastik | Leichtathletik | Fitness | Calisthenics | Klettern



Es ist *Zeit*,
für *das*, was *war*,
danke zu sagen, damit *das*,
was werden *wird*, unter *einem*
guten Stern beginnt.

Frohe Weihnachten
und ein gesundes
neues Jahr
2021!

Im Namen der Verbandsleitung der Vorarlberger Turnerschaft bedanke ich mich bei allen Sportlern, Trainern, Eltern, Funktionären, Sponsoren und Freunden des Turnsports für das Engagement und die Zusammenarbeit für das besondere vergangene Jahr.

Monika Reis, Präsidentin VTS