TSZ-News

TURNSPORT ZENTRUM DORNBIRN

Olivia Jochum

Weltmeisterschaft in Glasgow

Alissa de Mori trifft Bundespräsident

Wie es dazu kam, lesen Sie hier!

FILMREIF...

... war die von Klaus Dünser inszenierte Weihnachtsfeier im ausverkauften Kulturhaus.

1. April 2016

Highlight! Erstmals 6 Teams bei der Team-Turn Landesmeisterschaft am Start.

Rekordstarterfeld! TSZ ist mit 56 Turnerinnen und Turnern teilnehmerstärkster Verein.

Faschingsfest! Am Rosenmontag tanzten über 200 Mäschgerle zu fetziger Musik.

www.tsz-dornbirn.at

Sponsor: Raiffeisenbank Im Rheintal

TURNSPORTZENTRUM DORNBIRN

Die 17. Ausgabe der TSZ-News überrascht mit einem etwas anderem Layout, was zum einen das Neue, Moderne und Veränderbare und zum anderen das Alte, Traditionelle und Beständige wiederspiegeln soll. Damit wollen wir unseren Leserinnen und Lesern vermitteln, wie stark die Pfeiler des Turnsportzentrums Dornbirn sind und mit kleinen und größeren Veränderungen vieles noch verbessern werden. Besonders hervorheben wollen wir in dieser Ausgabe die Vereinsmeisterschaft, die - und man glaubt es kaum - die Letztjährige aufs Neue übertroffen hat. Nicht nur die zahlreichen Turnerinnen und Turner, auch Eltern, die als Betreuer und Kampfrichter im Einsatz waren, zeigen zusammen mit dem tollen Geräteteam, dem wunderbaren Wirtschaftsteam und den unermüdlichen Hauptorganisatoren, dass vorhandenes Wissen und neue Erfahrungen zu einer tollen Veranstaltung und zu einem Rundum-Wohlbefinden beitragen können.

Wir, das Redaktionsteam des Turnsportzentrums Dornbirn, sind auch ein wenig stolz auf 8 Jahre TSZ-News und die damit verbundenen Erfahrungen.

Das Redaktionsteam wünscht viel Spaß
beim Lesen der 17. Ausgabe der TSZ-News!

Geschätzte Freunde des Turnsports

TURNEN ist MEHR

TURNEN fördert WOHLBEFINDEN

Turnen macht Spaß – das ist die häufigste Aussage unserer Anfänger, die sich in diesem Jahr erstmals auf der PIN-Wand in der Turnhalle vorstellen. Dies zeigt, dass Kinder die körperliche Betätigung grundsätzlich als angenehm empfinden. Damit ist Turnen mehr als körperliche Ausbildung, es stärkt die Gefühle im Zusammenhang mit Sport.

Sport wird so als Teil und wichtige Grundlage des Lebens wahrgenommen und erlebt.

Sport, im Besonderen natürlich das Turnen fördert Balance, Motorik sowie Kraft und ist eine Herausforderung für Körper und Geist.

TURNEN fördert AKZEPTANZ

Im Sport lernt man das eigene Können einzuschätzen, lernt seine Grenzen kennen. Dies ist Basis für die Toleranz gegenüber sich selbst. Nicht nur dies: Im gemeinsamen Training ist Nachsicht und ein „Aufeinander-Eingehen" notwendig. Schlussendlich hat man im Wettkampf das Ergebnis so zu akzeptieren, wie es eben ist, ob angenehm, erwartet oder enttäuschend. Sehr treffend hat es Prof. Dr. Gerhard Uhlenbeck formuliert: „Man wird im Sport nicht dadurch der Bessere, indem man andere als die Schlechteren darstellt." Es gibt im Sport kein Schönreden

> *„Man wird im Sport nicht dadurch der Bessere, indem man andere als die Schlechteren darstellt."*

und keine anderen Wahrheiten als eben das Ergebnis.

Kinder und Jugendliche erfahren zudem andere Sicht- und Lebensweisen. Gerade wird der Exodus Tausender und Abertausender Menschen aus Kriegs- und Terrorregionen auch in unserem Verein spürbar. Wenn syrische Kinder bei uns turnen oder Asylsuchende uns bei Veranstaltungen unterstützen und direkt in das Geschehen eingebunden werden, dann ist dies global gesehen ein kleiner, lokal aber bestimmt ein wirksamer Beitrag. Dies können ein Verein und engagierte Leute zur Bewältigung von Krisen beisteuern.

So trifft auf unseren Verein bestimmt das Folgende zu:

TURNEN fordert – TURNEN ist MEHR als TURNEN.

Viel Spaß beim Lesen der TSZ-News. Dem Turnsportzentrum Dornbirn wünsche ich, dass es weiterhin jung, dynamisch und erfolgreich ist.

Gerd Kogler

Gerd Kogler
Obmann Turnsportzentrum Dornbirn

Staatsmeisterschaft Kunstturnen

Die 69. Österreichischen Kunstturn-Staatsmeisterschaften gehen heuer in Innsbruck über die Bühne. Trotz einiger Ausfälle – Verletzungen, Auslandsreisen und Hochzeit – sind neben Olivia Jochum in der Elite und Johanna Schwärzler, Fabienne Kostelac und Verena Schoch bei den Juniorinnen auch 7 Vereinsturnerinnen in der Allgemeinen Klasse und bei den Allgemeinen Juniorinnen am Start.

Gerade in diesen beiden Klassen vertritt das Turnsportzentrum Dornbirn die Vorarlberger Turnerschaft bereits seit mehreren Jahren im Alleingang und dies auch heuer wieder mit Erfolg. Obwohl am Startgerät Balken einige Mädchen nervös sind und bei typisch Innsbrucker Fön etwas vom Winde verweht werden, wachsen die Mädchen anschließend über sich hinaus. Spritzige Übungen am Boden und ein solider Barrenwettkampf leiten über zu ausgezeichneten Überschlägen und zwei perfekten Tsukis am Sprung unserer Allgemeinen Meisterinnen Cornelia Bucher und Annika Schneider.

Sie beenden den Wettkampf bei starker Konkurrenz ehemaliger Kaderturnerinnen auf den ausgezeichneten Plätzen fünf und sechs. Mit Maria Strobl, Cornelia und Annika stellen wir hier ein Drittel der Starterinnen. Sarah Maier gelingt ein ausgeglichener Wettkampf an allen vier Geräten. Sturzfrei und ohne gröbere Patzer nimmt sie stolz die Bronzemedaille in Empfang. Hier liegen die Turnerinnen knapp hintereinander. Die Plätze 7 für Jasmin Jochum, 14 für Jana Kopf und 15 für die krankheitsgeschwächte Hannah Schmid belohnen für eine kurze, aber harte Vorbereitungszeit im Herbst, da die Staatsmeisterschaften heuer extrem früh angesetzt wurden.

Spannend und auf hohem Niveau begeistern heuer alle Eliteturnerinnen und Juniorinnen. Die österreichische Spitze rückt immer näher zusammen, es zeigt sich keine klare Vormachtstellung des Vorarlber-

ger Landeskaders mehr. Verletzungsbedingt nur an drei Geräten am Start belegt Olivia Jochum den 15. Platz und kann sich leider für kein Gerätefinale qualifizieren.
Bei den Juniorinnen patzen viele am Balken, unsere Mädchen erkämpfen sich schlussendlich gegen starke, ältere Konkurrenz die Plätze 7 (Johanna Schwärzler), 15 (Fabienne Kostelac) und 20 (Verena Schoch). Mit dem 3. Rang im Sprungvorkampf qualifiziert sich Fabienne wie im letzten Jahr für das Sprungfinale. Nervenstark zeigt sie zwei perfekte Sprünge und nimmt mit 0,05 Punkten Rückstand hinter der Siegerin glücklich die Bronze-

medaille in Empfang.
Die unterhaltsame An- und Abfahrt mit Angelika Bucher, Pizza essen nach dem Wettkampf, die lange Nacht der Museen und eine lustige Nacht in Claudias Wohnung lassen auch diesen Wettkampf wieder einmal unvergesslich bleiben.

Landesmeisterschaft Team-Turnen

17. Oktober 2015

Zwei Siege und vier zweite Plätze waren die grandiose Ausbeute des Turnsportzentrums Dornbirn bei den diesjährigen Landesmeisterschaften im Team-Turnen in Wolfurt.

Viel hat sich getan seit den letzten Wettkämpfen, einige Mädchen beendeten aus Studiengründen, Auslandsaufenthalten uvm. ihre Turnkarriere und so ergaben sich in allen Teams etliche Veränderungen. Umso bewundernswerter ist es, dass knapp nach Saisonbeginn alle Teams optimal auf den ersten Wettkampf vorbereitet werden konnten – und dies trotz unserer allseits bekannten Hallenprobleme.

Erstmals mit 6 Teams am Start bedeutet vor allem für die Trainerinnen eine große Herausforderung. Sie wurden aber durch die Begeisterung der Mädchen und die Erfolge ausreichend belohnt.

Einen denkbar knappen Sieg errangen unsere jüngsten Mädchen des Nachwuchsteams mit gerade einmal 0.1 Punkten Vorsprung auf die Wolfurter Konkurrenz. Durch Patzer am Trampolin hatte niemand mehr mit einem Sieg gerechnet. Wesentlich deutlicher fiel der Triumph der Juniorinnen aus. Mit zahlreichen neuen Teammitgliedern wuchsen die Mädchen über sich hinaus und entschieden alle drei Gerätewertungen klar für sich – mehr als 4 Punkte Gesamtvorsprung spricht für die ausgezeichnete Arbeit von Trainerin Brigitte Kalb.

Großes Verletzungspech bei den Meisterinnen und in der Jugendstufe ließ hier nur reduzierte Übungen zu. Zwei zweite Plätze waren das Ergebnis – bis zur Staatsmeisterschaft hoffen alle wieder fit zu sein.

Den härtesten Wettkampf des Tages lieferten sich die Schülerinnen mit der Mannschaft aus Höchst. Dornbirn entschied die Gerätewertungen Tumbling und Trampolin durch fehlerfreie Übungen klar für sich, am Boden ist sicher noch einiges möglich. Dieses neu formierte junge Team freut sich über die Silbermedaille und eine Revanche bei den Staatsmeisterschaften. Erstmals am Start waren die jüngeren Mädchen im Team Turn10. Voller Einsatz, große Aufregung und viel Spaß zeichnet den Wettkampf dieser Turnerinnen aus. Mit Bravour meistern sie alle drei Geräte, fehlerfreie leichte Übungen zahlten sich aus und für sie völlig überraschend nahmen die Mädchen strahlend die Silbermedaille in Empfang.

So war es nicht verwunderlich, dass im Anschluss an den langen Wettkampftag beinahe 100 hungrige Sportlerinnen mit Eltern in der Pizzeria da Nicola in Dornbirn einfielen und dort alle auf Trab hielten. Kommentar des Kellners zu Obmann Gerd Kogler: „Du bestellst 40 Plätze und kommst dann mit 140 Personen“.

Herbstwanderung

25. Oktober 2015

Bei idealem Wetter sind rund 35 turnende Wanderer und wandernde Turner/innen in Amenegg gestartet und über das berühmte Hochmoor Fohramoos schlussendlich bei der Dornbirner Hütte gelandet. Dabei haben sie die erste Fahrt dieser Saison mit dem Lank-Sessellift erlebt, perfekte Schnitzel vom Hüttenwirt Alfred genossen, im nahen Wald gespielt und Rehe bestaunt sowie schlussendlich beim Warten auf den Bus mit ihren turnerischen Fähigkeiten das Publikum unterhalten.
Die farbenprächtigen Eindrücke des Herbstes und die gute Stimmung aller haben die Herbstwanderung zu einem besonders netten Erlebnis werden lassen. Und herzlichen Dank an Fam. Bucher/Schedler für den netten Ausklang in ihrem Garten.

Alissa de Mori beim Bundespräsident

Wie kommt man aus Hörbranz in so jungen Jahren schon zum Bundespräsident?

Alissa hat 2012 den Wettbewerb „Bring Vorarlberg auf eine Münze“ der Münze Österreich AG gewonnen. (www.meinemuenze.at). Ihr Bild wurde aus über 1400 Arbeiten von einer Jury ausgewählt. Diese „Vorarlberg Münze“ ist nun in verschiedenen Varianten (als Sammelmünze aus Silber in verschiedenen Qualitäten, aber auch als 10 Euro Kupfermünze) erhältlich.
So einen Wettbewerb gab es für jedes Bundesland extra. Nachdem nun alle Bundesländerwettbewerbe abgeschlossen waren und alle Sieger feststanden, wurden die Kinder vom Bundespräsidenten zu einem Empfang eingeladen. Hierbei überreichte jedes Kind Bundespräsident Fischer seine selbstgestaltete Münze und wurde natürlich von ihm genauer dazu befragt.

Weltmeisterschaft in Glasgow

Olivia Jochum zeigte bei ihrer zweiten Weltmeisterschaft in Glasgow eine sehr gute Leistung. Sie kam bei drei Geräten zum Einsatz und alle ihre Wertungen kamen in die Mannschaftswertung. Fast unbeeindruckt von der großartigen Kulisse und in der wohl schönsten Turn-Wettkampfhalle der Welt hat Olivia damit erheblich zum guten 23. Platz des Österreichischen Teams beigetragen.
Wir gratulieren herzlich!

Olivia trainiert im Landessportzentrum Dornbirn mit Nationaltrainer Laurens van der Hout bis zu 24 Stunden in der Woche.

Die Bodenkür von Olivia ist auf www.youtube.com unter dem Titel: „JOCHUM Olivia (AUT) - 2015 Artistic Worlds - Qualifications Floor Exercise“ zu bewundern.

Staatsmeisterschaft Team-Turnen

7. November 2015

Mit zwei Gold - Juniorinnen und Nachwuchs, zwei Silber - Schüler und Turn10 sowie zwei Bronzemedaillen - Meister und Jugend - ist das Turnsportzentrum Dornbirn der führende Verein bei den Staatsmeisterschaften im Team-Turnen.

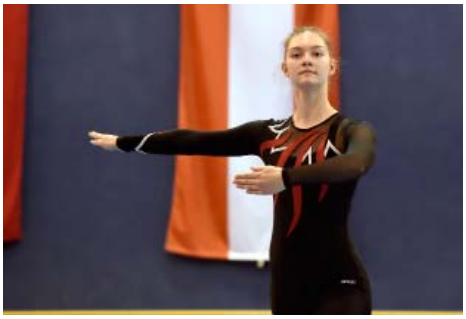
Freitag, Bahnhof Dornbirn 8:20

64 Turnerinnen, Trainer und eine große Anzahl von Schlachtenbummlern sind bereit für die Abfahrt nach Schwanenstadt, wo in diesem Jahr erstmals eine Staatsmeisterschaft im Team-Turnen veranstaltet wird. Das Turnsportzentrum Dornbirn geht heuer mit unglaublichen sechs Mannschaften in allen Klassen an den Start, wo bei steigendem Niveau und einem neuen Teilnehmerrekord von 24 Teams spannende Wettkämpfe zu erwarten sind.

Der Truck mit den Geräten aus Vorarlberg – Tumblingbahn, Rollmatten, Trampoline und, und, und – ist bereits in Schwanenstadt angekommen und der Aufbau kann beginnen, damit bis zum Ankunft der Aktiven alles bereit ist. Obmann Gerd Kogler und Bianca Franzoi als Kampfrichterchefin leisten enorme Unterstützungsarbeit.

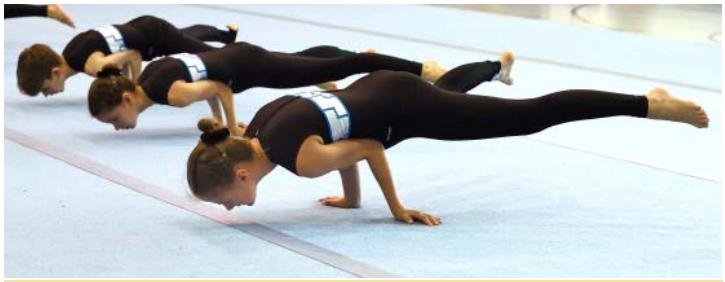
Vöcklabruck 13:52

Mit der Ruhe in der Innenstadt ist es vorbei. Mehr als 200 Personen mit ihren Rollkoffern hinterlassen bei den Einheimischen große Verwunderung.

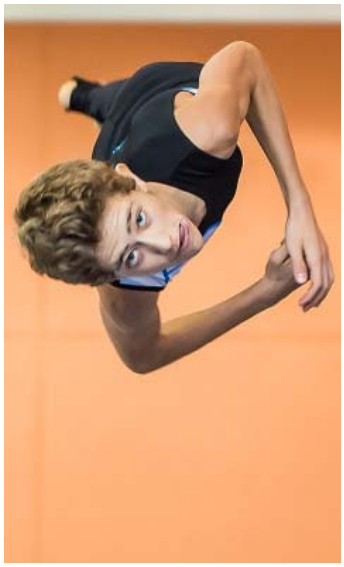


Samstag Wettkampftag
Gut ausgeschlafen präsentieren sich die jüngsten Mädchen im Turn10-Wettkampf mit der größten Teilnehmerzahl ausgezeichnet. Schöne einfache Übungen an Tumbling und Trampolin und ein 2. Platz begeistern die mitgereisten Eltern. In der Jugendklasse erweist sich die Turnerschaft Lustenau als unschlagbar. Unsere Mädchen erobern den 3. Platz. Ein spannender Wettkampf mit knappen Entscheidungen prägt die Nachwuchsklasse. Der Klagenfurter Turnverein führt die Gerätewertungen Tumbling und Trampolin knapp an, mit einer ausgezeichneten Bodenübung entscheiden unsere Mädchen den Wettkampf aber dennoch klar für sich. Intensives Teamcoaching und Mentaltraining mit Gunnar und Brigitte hat unsere Mädchen optimal auf den Wettkampf eingestimmt.
Das Schülerteam ist durch die Abgänge des Jahrganges 2001 in das Juniorinnenteam ausnehmend jung – zwei Drittel des Teams könnte noch in der Nachwuchsklasse starten. Lediglich die höheren Ausgangswerte des Höchster Teams geben den Ausschlag, unsere Mädchen freuen sich über ihre Leistungen und die Silbermedaille. Das Juniorinnenteam prolongierte ihre Siegesserie – seit vielen Jahren ungeschlagen. Die Mädchen jubeln nach der drittstärksten Bodenübung im Elitebewerb erneut über die Goldmedaille. Zum besonders spannenden Wettkampf entwickelt sich der Elitebewerb, wo zwei Damen-, ein Mixed- und ein Herrenteam an den Start gehen. Die in diesem Alter körperlich weit überlegenen Wolfurter Herren überzeugen durch ihre starke Performance am Tumbling und Trampolin, während die eleganten Damen die Bodenwertung überlegen für sich entscheiden.
Unser stark verjüngtes Meisterklasseteam präsentiert enorm gesteigerte Schwierigkeiten an Tumbling und Trampolin leider noch nicht fehlerlos und muss sich den Teams aus Wolfurt (Herren) und Klagenfurt (Damen) geschlagen geben. Cheftrainerin Brigitte Kalb und Gunnar Jansson erwähnen lobend die großen Fortschritte und sehen noch gewaltiges Potential bis zur EM.
Ein grandioser Empfang der Aktiven in der Unterkunft mit Luftballons und viel Getöse sowie eine lange Nacht im Hotel schließen das tolle Wettkampfwochenende ab.

Ein Dank gilt Gerd Kogler für die enorme Vorbereitungsarbeit vor Ort, Renate Jandorek für die wie stets perfekte Organisation der Reise – wo immer ein Problem auftauchte, Renate konnte es lösen – den Trainerinnen für die grandiose Trainingsarbeit, den Kampfrichterinnen für die anstrengende Arbeit am Wettkampftag und allen mitgereisten Eltern, Geschwistern und Freunden für die tolle Unterstützung.



Bereits mit zwei Mannschaften gehen unsere ehemaligen Turnerinnen Ursula Kogler und Alicia Viertmann an den Start. Mit großer Begeisterung trotz enorm schwieriger Trainingsbedingungen zeigen die Mädchen und Burschen aus Wien tolle Übungen, müssen sich aber im Turn10 und in der Nachwuchsklasse mit dem undankbaren 4. Platz zufrieden geben.



Team Turn10

Nachwuchsteam

Schülerteam

Jugendteam

Juniorenteam

Meisterklasse Team

Teamgeist

Außenstelle TSZ

Landesmeisterschaft Kunstturnen

Das Turnsportzentrum Dornbirn geht bei den diesjährigen Kunstturn-Landesmeisterschaften als teilnehmerstärkster Verein mit 56 Turnerinnen und Turnern an den Start. Sagenhafte 18 Turner in beinahe allen Klassen beweisen die hervorragende Aufbauarbeit. Quirlig und voller Begeisterung zeigen auch die Kleinsten der Jahrgänge 2009 – 2005 ihr Können und klassieren sich im vorderen Mittelfeld. Zwei undankbare vierte Plätze durch Raphael Natter (VVP4) und Fabian Monehar (VVP1a) lassen für die Zukunft hoffen. Kaderturner Julian Bösch erzielt einen Sieg im Alleingang in der Jugendstufe 2, Vereinskollege Konstantin Schwärzler belegt im Kür-6-Kampf der Jugendstufe den 7. Platz. Etliche der Mädchen sind in neuen Klassen mit neuen Übungen an allen Geräten am Start. Einen besonders spannenden Wettkampf liefern sich Annika Schneider und Cornelia Bucher (Allgemeine Meisterinnen), große Emotionen sind nach dem knappen Sieg von Annika bei Turnerinnen und Trainerinnen sowie den glücklichen Eltern zu sehen. Ebenso knapp fällt das Ergebnis bei den Allgemeinen Juniorinnen aus – Gold für Jasmin Jochum vor Lisa Schabmann und Valentina Anwander. Aber auch die jüngeren Mädchen erstaunen Eltern und Trainer. Timna Kopf holt sich die Silbermedaille in der Kinder 1B-Stufe, Silber für Jana Feurle und Bronze für Elena Fischer in der Jugendstufe 3B sowie Silber für Enna März in der Jugendstufe 3. Beste Trainingsbedingungen im Landessportzentrum der Kaderturnerinnen lassen enorme Leistungssteigerungen innerhalb kürzester Zeit zu. Yara Deisenroth und Jaqueline Kostelac vertreten das Turnsportzentrum in der Jugendstufe 3 und belegen hier die ausgezeichneten Ränge 2 und 3. Elegant und bereits mit Höchstschwierigkeiten erobert Fabienne Kostelac in der Juniorinnenstufe den 3. Platz, Johanna Schwärzler ist nur am Boden am Start und Verena Schoch komplettiert als Vierte das ausgezeichnete Ergebnis.

Einen perfekten, ausdrucksstarken Wettkampf zaubert Olivia Jochum auf das Parkett, besonders die Bodenübung ist eine Klasse für sich. Schlussendlich muss sie sich nur Olympiakandidatin Elisa Hämmerle geschlagen geben und holt Silber nach Dornbirn.

Nach einem besonders langen Tag für Turnerinnen und Kampfrichterinnen und für etliche der Zuschauer, die sich das spannende Finale am Boden nicht entgehen lassen wollen, feiern alle die Silbermedaille von Olivia an ihrem Paradegerät.

Bezirksturnfest

Das diesjährige Bezirksturnfest in Hohenems war fest in Dornbirner Hand – d.h. das Turnsportzentrum Dornbirn stellte mit mehr als 150 Turnerinnen und Turnern den Großteil des Starterfeldes.
Gute, großartige und herausragende Leistungen – nur so lässt sich das Ergebnis kommentieren. Die große Herausforderung, so viele Kinder während eines ganzen Wettkampftages bestens zu betreuen, eine Vielzahl von Kampfrichtern zu stellen und darüber hinaus noch beste Laune zu versprühen – all dies bewältigten die Trainerinnen und Trainer, Kampfrichter und vor allem die Turnerinnen und Turner perfekt. Auch wenn sich am Schluss einige Fehler in die Siegerliste einschlichen und so manches Kind etwas enttäuscht war – unzählige Siege und Podestplätze und das Lob der Trainerinnen und Trainer entschädigen für die unermüdliche Trainingsarbeit. Die zahlreich erschienenen Eltern und Verwandten bewunderten die großen Fortschritte aller Aktiven, den tollen Teamgeist und Zusammenhalt und vor allem die übersprühende Begeisterung von ganz Klein bis zu den „ältesten“ Turnerinnen.

Helsinki Abend

13. November 2015

Hoch über den Dächern Dornbirns haben wir am Freitag, 13.11.2015 im wunderbaren Raiffeisensaal Erinnerungen an den hohen Norden aufgefrischt und das fulminante Projekt Weltgymnaestrada 2015 mit den Minions Gone Wild abgeschlossen.
Bei finnischer Dekoration, finnischem Bier und finnischer Speisekarte wurden Portraits der Teilnehmer/innen gezeigt. Dabei haben alle ihre Empfindungen zum Finnland Abenteuer mit bemerkenswerten Statements vorgetragen.
Einige Leistungen im Rahmen der Organisation und des Aufenthaltes in Finnland wurden mit einem Elch belohnt - wie könnte es anders sein. Einen wunderbaren Elch erhielt der Parade-Fan der Weltgymnaestrada Christian Schedler. Allerdings ist es ein Wanderelch, damit es im nächsten Jahr wieder spannend ist.

Unsere Kampfrichterinnen im hohen Norden

27.-29. November 2015

Höchstpersönlich vom UEG-Mitglied Per Sjöstrand eingeladen, fuhren Andrea und Isabella Kernbeiß Ende November 2015 nach Helsingborg, um beim Schwedischen Youth Cup als Kampfrichter tätig zu sein. Neben dem Bewerten von zahlreichen hervorragenden Übungen blieb noch etwas Zeit für die Besichtigung der Stadt und ein nettes Abendessen mit den schwedischen Kampfrichtern.

Die neuen geknüpften Kontakte ermöglichten es, dass die beiden schon wieder eingeladen wurden, und zwar für den 10.-11. April 2016. Dann findet nämlich der Swedish Cup für Senioren und Junioren in Halmstad statt.

Choreographiekurs

10.-13. Dezember 2015

Bianca Franzoi nahm am Choreographiekurs in Madrid teil. Neben klassischem-, modernem- und Balkenballett wurden auch Choreographien und Tanzelemente am Boden und Balken einstudiert. Nach sechs Stunden Praxiseinheiten folgten drei Stunden Theorie. Dabei wurden der aktuelle Code de Pointage und die zukünftigen Änderungen (nach den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro/Brasilien) besprochen. Geleitet wurde der anstrengende Wochenendkurs von echten Profis wie:

- Larissa Polosina (Trainerin des Russischen Juniorennationalteams)
- Adriana Pop (ehemalige Rumänische Spitzengymnastin, die als Choreographin der Junioren und Seniorennationalteams in Frankreich arbeitet)
- Patrick Kiens (Holländischer Balkennationaltrainer und Choreograph einiger Musicals)
- Donatella Sacchi (Vizepräsidentin und Kampfrichterchefin Europas)

Bianca freut sich vor allem über die Informationen der Änderung des Code de Pointage: „ Ich habe bereits jetzt im Training damit begonnen, die Übungen der Mädchen auf den neuen Code anzupassen."
Der Austausch mit den anderen Kursteilnehmerinnen erfolgte bis spät in den Abend bei einer amüsanten Besichtigung der Stadt Madrid. Es war ein tolles, anstrengendes und lehrreiches Wochenende!

Bist du bereit
für die **Zukunft?**

Wir sind eines der führenden Unternehmen für Modellbau, Prototypen- und Kleinserien-Fertigung in Europa. Wir suchen Lehrlinge mit handwerklichem Geschick und Interesse an Kunststoff- oder Metall-Technik. Unser junges Team freut sich über neue Kolleg/innen. Dein Typ ist gefragt!

Mach dich schlau und erfahre mehr über unsere Lehrstellen und das Unternehmen auf: **lehre.1zu1.eu**

Wir suchen laufend motivierte Mitarbeiter/innen, die das 1zu1-Team verstärken. Uns interessieren Fähigkeiten und Erfahrungen oft mehr als Abschlüsse. Details zu unseren offenen Stellen und zum Unternehmen finden Sie unter: **karriere.1zu1.eu**

»In unserem Unternehmen arbeiten Menschen. Jeder davon ist ein Original mit einer ganz besonderen Leidenschaft. Unverwechselbar. Einmalig. Originell. Typisch prototypisch.«

Timmy Eigster, ehemaliger 1zu1-Lehrling, heute 1zu1-Zerspanungstechniker und Hobby-Breakdancer

1zu1 Prototypen GmbH & Co KG, Färbergasse 15, 6850 Dornbirn

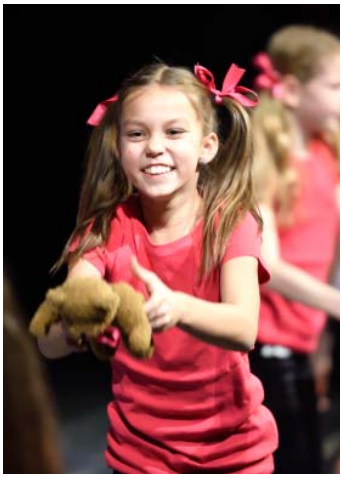
pro1o1ypen
1zu1 am Original

Filmreif

Das Turnsportzentrum Dornbirn bot der Vorarlberger Bevölkerung mit zwei ausverkauften Vorstellungen im Kulturhaus eine Oskar-verdächtige Weihnachtsshow unter dem Titel „Filmreif“.
Klassiker wie „Pippi“ und „Grease“ waren genauso vertreten wie „Der Fluch der Karibik“, „Nemo“, „101 Dalmatiner“ und die „Minions“. Die Turner überzeugten mit „Batman“ und „Men in Black“. Das begeisterte Publikum – die beste Jury der Welt – zögerte nicht mit ausgiebigem Lob.

Eine wie immer perfekte Regie durch Klaus Dünser, die unwiderstehliche Musikauswahl, abwechslungsreiche Choreographien und wunderschöne Kostüme zauberten eine unvergleichliche Show auf die Bühne.

Leuchtende Kinderaugen und die Freude darüber, gleich zwei Mal auftreten zu dürfen, übertrafen heuer alle Erwartungen. Nicht nur die turnerischen Leistungen waren mehr als sehenswert, alle Aktiven zeigten, dass sie auch über grandioses Showtalent verfügen und mit Ausstrahlung und Begeisterung ihr Bestes gaben.



Das Turnsportzentrum Dornbirn bedankt sich bei allen Turnerinnen und Turnern, Trainerinnen und Trainern, dem Geräteteam und den kompetenten Technikern des Kulturhauses, der Raiffeisenbank Im Rheintal für die finanzielle Unterstützung sowie der Bäckerei Ulmer für die kulinarische Verpflegung in den Umkleidekabinen.

Herzliche Gratulation...

... an unsere tschechische Choreographin Adriana und ihren Mann Vilem zu ihrem kleinen Sonnenschein. Mariana erblickte am 19.12.2015 um 21:00 Uhr das Licht der Welt. Bei ihrer Geburt wog Mariana 3500 g und war 52 cm groß. Mit ihrer großen Schwester Veronika und ihren Eltern wohnt sie in Brünn.

... an Isabella Kernbeiß zur erfolgreichen Teilnahme am internationalen Team Turn Trainerkurs in Malmö. Die UEG organisierte vom 25.-28. August einen Kurs für alle interessierten europäischen Trainerinnen und Trainer für das Level 3. Level 3 ist die höchste Stufe im Ausbildungssystem für Team-Turnen. Neben dem turnerischen Fachwissen waren auch die Themen mentales Training, Jahresplanung, Wettkampfvorbereitung, Sicherheit und strategische Entscheidung ein Bestandteil des Kurses. Theorie und Praxis zu Doppelsalti mit Schrauben und Dreifachsalti wurden von renommierten Trainern aus Norwegen und Schweden, unter anderem Gunnar Jansson, vermittelt.

... an Ursula Kogler, die die Kunstturn-Instruktor Ausbildung mit einem „ausgezeichneten Erfolg“ bestanden hat. Fast ein Jahr dauerte die Fortbildung, bei der dreimal jährlich eine Intensivwoche im Turnleistungszentrum in Linz abgehalten wurde. Am 23.2.2016 wurden dann alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer im praktischen und im theoretischen Teil geprüft. „Im praktischen Teil profitierte ich vor allem durch meine gute Grundausbildung beim TSZ, einige Übungen waren mir schon bekannt. Das gute Abschneiden beim theoretischen Teil lässt sich sicher auf mein Sportstudium zurückführen“, so Ursula.
Nach der Übungsleiterausbildung ist die Instruktorausbildung die zweithöchste Ausbildung im Kunstturnen. Einzig und allein der „Trainer“ wäre noch anzupeilen. Diese Qualifikation haben beim Turnsportzentrum Dornbirn nur Marialuise Kogler und Bianca Franzoi.

3-Königs Essen

5. Jänner 2016

Das Turnsportzentrum Dornbirn hat das gesamte Trainerteam zum bereits traditionellen Drei-Königs-Essen beim „Möcklebur“ eingeladen. Obmann Gerd Kogler hob in seiner Rede das außergewöhnliche Engagement und den enormen Einsatz der Trainer und Trainerinnen sowie der Kursleiter hervor. Er dankte ganz besonders auch den vielen Helfern aus dem Wirtschafts- und Gerätebereich.

In einem filmischen Rückblick wurden die zahlreichen sportlichen und gesellschaftlichen Höhepunkte des vergangenen Jahres nochmals in Erinnerung gerufen. Lustige und nachdenkliche Ausschnitte des Turnjahres gaben Appetit auf das neue Turnjahr. Beim Essen, Trinken und Reden wurde der Ausblick auf das Jahr 2016 geschärft.

Intensivtrainingslager

20.-24. Jänner 2016

Das Trainingslager unserer Kadermädchen in der dritten Jännerwoche war der Intensiv-Auftakt in die Frühjahrssaison. Sportdirektorin Eva Pöttschacher: „Es wurde sehr gut, konzentriert und mit viel Freude gearbeitet, sowohl im physischen Bereich, beim Krafttraining, als auch an den Geräten, beim Ballett und den Gymnastik-Einheiten.“

Das Trainerteam bestand neben Nationaltrainer Laurens van der Hout aus dem neuen Juniorinnen-Assistenztrainer Miklos Panczel sowie Bianca Franzoi, die sich zudem zusammen mit Julia Nica in einigen Choreografie-Einheiten mit dem selbstbewussten Auftreten der Turnerinnen am Balken und am Boden beschäftigte.

Zur Ergänzung nutzten die Heimtrainer/innen die Gelegenheit, im Rahmen eines „Coach The Coach“-Projekts mit Sportpsychologin Dr. Maria Uhl zu arbeiten. Turnerinnen wie Trainer/innen sind hochmotiviert und werden sich darauf konzentrieren, die vom Nationaltrainer gestellten Aufgaben in den nächsten Monaten umzusetzen.

4x Façona in Vorarlberg:

Größte Auswahl an Top-Marken zum zum besten Preis!

Alberto. Cigno Nero. Cinque. Comma. Converse. Desigual. Diesel. G-Star. Guess. Jack & Jones. Joop. Lacoste. Levi's. Maison Scotch. Pepe. Please. Repeat. Replay. Scotch & Soda. Strellson. Superdry. Tommy Hilfiger. UGG Shoes. Vero Moda u. v. m.

www.facona.com Follow us ...

FAÇONA

Hörbranz Dornbirn Rankweil Bürs

Maschgoro-Maschgoro-Rollolo

Mehr als 200 verrückte Mäschgerle tobten sich am Rosenmontag in der Messehalle 1 mit Begeisterung aus. Die jüngeren Mädchen und Burschen der Anfängergruppen des Vereins starteten um 16 Uhr etwas schüchtern in die ersten Spiele. Lustige Aufgaben mit bunten Luftballons und spannende Staffeln ließen die Herzen aller höher schlagen. Trainerinnen und ältere Turnerinnen führten als Clowns durch das Programm und mit einer langen Polonaise zum verdienten Krapfen oder Muffins und einer köstlichen Limonade. Nach einer halbstündigen Verschnaufpause für die Betreuer ging es um 17 Uhr 30 erst richtig los. Turnerinnen und Turner der Leistungsgruppe und des Turn10 gaben ihr Bestes bei etwas schwierigeren Aufgaben. Teamwork war angesagt

– gemischte Teams aus Jung und Alt lösten schwierige Staffeln, bezwangen Mattenberge und meisterten verschiedene Mutproben mit Bravour. „Wi hoascht und wo körscht ou du ane“, war öfter zu hören, doch bis zum Schluss wurden wohl wieder neue Bekanntschaften geknüpft und man traf einige Schulkameraden aus anderen Trainingsgruppen.
Auch heuer wieder sah man eine Vielzahl von ausgefallenen und einfallsreichen Kostümen, so dass es für die Trainerinnen schwer war, alle Mäschgerle mit Namen anzusprechen. Zahlreiche Betreuerinnen im gewohnten Clownkostüm, fleißige Mütter bei der Verpflegung und die gute Laune aller lassen einen solchen Nachmittag unvergesslich werden und alle freuen sich schon auf das nächste große Faschingstreiben – vielleicht zum letzten Mal in der Messehalle 1.
Die Trainerinnen ließen den anstrengenden Tag mit einem Gläschen Sekt ausklingen und verdrückten die letzten Reste des üppigen Buffets. Unser Hauptsponsor – die Raiffeisenbank Im Rheintal – und die Bäckerei Ulmer ermöglichten wieder einmal die Gratisverköstigung aller närrischen Mäschgerle – Danke!

Methodischer Aufbau

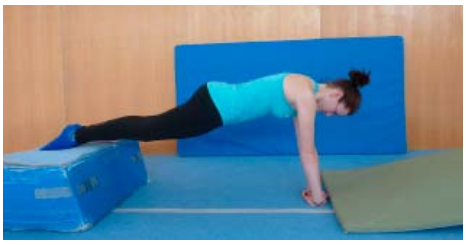
Felgrolle

Übungsbeschreibung zum Thema Felgrolle
Übungserleichterung: Zu Beginn die Finger ineinander verschränken

Übung 1:
Schiffchenbewegung: So weit schaukeln, bis sich die Schultern von der Bodenmatte abheben

Übung 2:
Reutherbrett: Rolle rückwärts in den Bückstand oder Hockstand (nicht auf die Knie)
Wichtig: Arme gestreckt

Übung 3:
Reutherbrett: Rolle rückwärts in den Bückstand und nach hinten wandern in den langen Liegestütz



Übung 4:
Reutherbrett: Rolle rückwärts und Beine auf einen Klotz platzieren

Übung 5:
Auf dem Weichboden sitzen (Abstand zur Mattenkante: Rückenlage, Schultern befinden sich am Rand), zurückrollen und in den Handstand.
Dieselbe Übung, aber mit halber Drehung (weiche Landung auf dem Weichboden)

13. Februar 2016

Absage TSZ-Skirennen

Das diesjährige Skirennen in Reuthe musste leider aufgrund der schlechten Schneebedingungen abgesagt werden. Obmann Gerd Kogler war selbst vor Ort, um sich ein Bild von den Pistenverhältnissen zu machen. Er gab folgendes Feedback: „Ich sah vor lauter Gras den Schnee nicht mehr." So bleibt Christiane Dworzak regierende Vereinsmeisterin im Elitebewerb. Ob sie ihren Titel auch nächstes Jahr wieder verteidigen kann, bleibt spannend.

Flüchtlingskinder turnen beim TSZ

Als Khaled Al Hasan seiner Deutschlehrerin von seinen Töchtern erzählt, ahnt er noch nicht, dass sich seine Wege mit dem Turnsportzentrum Dornbirn kreuzen werden. Manuela Cibulka, Mama von Nachwuchsturnerin Greta Cibulka, hilft Flüchtlingen, indem sie Deutschunterricht anbietet. Dabei hört sie so einige Geschichten. Als ihr Khaled Al Hasan erzählt, dass seine beiden Töchter Eman und Alina in Syrien geturnt haben, zögert sie nicht lange und stellt den Kontakt zum Turnsportzentrum Dornbirn her. Seit einigen Wochen turnen die beiden Mädchen nun beim TSZ und fühlen sich sehr wohl. Papa Khaled wurde mittlerweile durch seine guten Deutschkenntnisse im Krankenhaus Dornbirn als Kinderchirurg eingestellt.
Wir wünschen der gesamten Familie viel Glück und Erfolg.

26. Februar 2016

Generalversammlung

Am Freitag, 26.02.2016, fand um 19.00 im Friedrich-Wilhelm-Saal in der Raiffeisenbank Im Rheintal die 9. Generalversammlung vom Turnsportzentrum Dornbirn statt. Dabei wurden eine Reihe von Turner/innen für ihre Leistungen bei Staats- und Weltmeisterschaften geehrt. Dazu gab es ein paar Höhepunkte des letzten Jahres in einem interessanten Film zu sehen, u.a. von der Weltgymnaetrada in Helsinki 2015. Mit einem Ausblick auf die weitere Entwicklung des Turnsportzentrums Dornbirn fand der Abend einen gemütlichen Ausklang.

Gunnar wieder in Dornbirn

Unser schwedischer Trainer Gunnar ist wieder mit seiner Verlobten Teresia und den Sprösslingen Ludvig und Selma nach Dornbirn gereist, um unsere Mädchen fit für die nächsten Wettkämpfe zu machen. In intensiven Trainings wurde besonders die Technik an Trampolin und Tumbling verfeinert. Die gesamte Familie Jansson wurde wie immer von unserer Top-Trainerin Andrea Kernbeiß bestens versorgt. Vielen Dank dafür!

Im Bild rechts: Ludvig mit den EM-Kandidatinnen Patricia Mathis und Dinah Nagel.

Julian Bösch

Im Jänner 2016 meldet sich Kadermitglied Julian Bösch bei Obmann Gerd Kogler vom Turnen ab. Mit vier Jahren hat Julian beim TSZ-Dornbirn zu turnen begonnen und wurde aufgrund seines Talentes bald in den Landeskader Vorarlberg aufgenommen. Nach vielen erfolgreichen und leidenschaftlichen Turnjahren kam er schließlich zum Entschluss, dass andere Sportarten auch reizvoll sein können. Beim Klettern ist er nun durch seine turnerische Vorgeschichte einer der Besten. Wir wünschen Julian in seiner weiteren sportlichen Karriere viel Erfolg.

Was waren die größten Erfolge in deiner Turnkarriere?

Mein bestes Ergebnis konnte ich bei der letztjährigigen Staatsmeisterschaft in Salzburg erzielen. Ich erreichte den 1. Platz mit der Mannschaft Jugend 2 und einen 9. Platz in der Einzelwertung, auf den ich sehr stolz bin.

Wie kam es zum Wechsel von der Turnhalle in die Kletterhalle?

Ich kam an meine Grenzen und blieb leistungstechnisch stehen, ich kam einfach nicht mehr weiter. Somit wollte ich etwas Anderes ausprobieren. Ich begann zu klettern und nahm an ein paar Probetrainings beim Rollhockey teil. Da sich mit der Schule nicht alles vereinbaren ließ, entschied ich mich für die neuen Aufgaben. Mit vier Jahren habe ich mit dem Turnen begonnen und bis zu meinem 13. Geburtstag im Mai habe ich fast neun Jahre geturnt. Es war eine lange und tolle Zeit. Diesen Schritt zu wagen war zwar nicht ganz einfach, aber mal sehen, was sonst noch für Herausforderungen auf mich zukommen.

Wie oft trainierst du nun?

Momentan gehe ich immer donnerstags von 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr ins Klettertraining, das sich aber demnächst häufen wird, hat mein Trainer gemeint. Zweimal in der Woche gehe ich ins Rollhockey -Training.

Was war die größte Umstellung für dich?

Die einzige, aber wohl größte Umstellung war bzw. ist, dass ich nun an den Nachmittagen plötzlich sehr viel Zeit habe. Aber an das werde ich mich auch noch gewöhnen.

TGW-Austrian Team Open

5. März 2016

Vier Turnerinnen des Turnsportzentrums Dornbirn waren am Samstag, den 5. März 2016 bei den 7. Austrian Team Open in der Tips Arena in Linz am Start. Aushängeschild und Plakatmodel Olivia Jochum sowie Nachwuchsturnerin Fabienne Kostelac als Mitglieder im Vorarlberger Team gemeinsam mit Elisa Hämmerle, Tamara Stadelmann und Erja Metzler bewiesen auf internationalem Parkett ihr großes Können. Verena Schoch und Johanna Schwärzler gingen als Einzelturnerinnen an den Start. Im Rahmen dieses hervorragend besetzten Wettkampfes wurden die Titel der Österreichischen Mannschaftsmeister in der Elite vergeben. Seriensieger Vorarlberg konnte sich nach dem zweiten Platz der Damen im vergangenen Jahr heuer wieder beide Titel – Damen und Herren – sichern. Die Zuschauer sahen bekannte Turngrößen in der Vorbereitung auf die Olympischen Spiele in Rio, spannende Wettkämpfe mit

außergewöhnlichen Übungen und ausgezeichnete Leistungen der Vorarlberger Leistungsträger. Olivia ging an drei Geräten an den Start und zeigte mit den Plätzen 3 (Barren), 4 (Balken) und 3 (Boden) trotz kleiner Patzer am Balken groß auf. Fabienne stellte wieder einmal mit der zweithöchsten Sprungwertung im Team ihr großes Talent unter Beweis. Schlussendlich ging der Titel mit mehr als 4 Punkten Vorsprung in diesem Jahr deutlich an das Vorarlberger Damenteam. Verena belegte als Einzelturnerin den 17. Endrang während Johanna nur an zwei Geräten startete und den 25. Platz belegte.

Hoher Besuch - im doppelten Sinn

22. Februar 2016

Frühförderung und Ganztagesbetreuung im Kindergarten, Integration von Flüchtlingskindern in den Pflichtschulen und die Förderung von Sport und Bewegung – rund um diese Themen absolvierte Landesrätin Bernadette Mennel am Montag, 22. Februar, ein buntes Besuchsprogramm in Dornbirner Schulen.
In ihrer Funktion als Sportlandesrätin stattete Bernadette Mennel schließlich dem Turnsportzentrum Dornbirn einen Besuch ab. Unsere Cheftrainerin Marialuise Kogler und als Vertreterin der Eltern Friederike Schmid begleiteten die Delegation durch die Messehalle 1, in der gerade das Montagstraining stattfand. Die kleinen Turnerinnen und Turner zeigten einige Turnelemente und posierten bereitwillig für die Kamera. Die überaus interessierte Landesrätin war sehr beeindruckt von den Leistungen, die hier von vielen ehrenamtlichen TrainerInnen erbracht werden. Auch, dass beim Turnsportzentrum nicht nur junge Turnerinnen und Turner aller Nachwuchsklassen für ihre Wettkämpfe trainieren, sondern auch ein breites Kursprogramm für Jung und Alt angeboten wird, von Step-Aerobic bis Männerturnen. „Die Freude an sportlicher Aktivität und regelmäßiger Bewegung ist ein wichtiges Element der Gesundheitsvorsorge“, betonte Mennel.

Vereinsmeisterschaft

28. Februar 2016

Favoritensiege, wenige Überraschungen und viele glückliche Kinderaugen – das Fazit einer äußerst erfolgreichen Vereinsmeisterschaft 2016 des Turnsportzentrums Dornbirn. Vor einer tollen Kulisse bestreiten trotz grassierender Grippewelle mehr als 200 Turnerinnen und Turner aller Altersklassen den ersten großen Wettkampf des Jahres. Viele Kinder und Jugendliche gehen in neuen Wettkampfklassen mit erweiterten Übungen und spannenden Herausforderungen an den Start und meistern die Aufgabe bravourös. Es wimmelt in der bis auf den letzten Platz gefüllten Messehalle 1 in den Farben rot – weiß und schwarz.

Beim Hindernislauf – wie jedes Jahr der Höhepunkt der Veranstaltung – geben die Kleinsten alles und überraschen die anwesenden Eltern, Geschwister und Großeltern mit ihrem Können.

Wie jedes Jahr besticht die Veranstaltung durch einen reibungslosen Ablauf, einen gestrafften Zeitplan ohne Leerläufe und beste Betreuung aller Aktiven durch junge, motivierte Trainerinnen und Trainer.

Turnerinnen des Meisterklasse-, Juniorinnen- und Jugendteams sind mit Feuereifer mehrfach im Einsatz. Zahlreiche geprüfte Kampfrichterinnen und Kampfrichter aus dem Verein bewerten die Übungen objektiv und unvoreingenommen.

Selam Buchner

Aaliyah Orie

Valentina Bischof

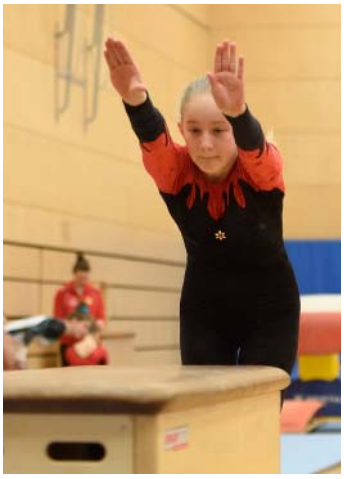
Kilian Berchtold

Jonathan Kranz

Isabella Bischof

Corinna Moosbrugger

Sebastian Ottacher



So gibt es am Ende des kurzweiligen Wettkampftages keine Überraschungen und meist Favoritensiege, auch wenn einige davon denkbar knapp ausfallen.

Vereinsmeisterin wird Cornelia Bucher, die am Vormittag als Vorbild für alle einen ausgezeichneten Wettkampf turnt und anschließend ihre Turner bestens betreut. In der höchsten geturnten Klasse des Vorarlberger Vorstufenprogramms erturnt sich Wladimir Godovanyuk den Vereinsmeistertitel. Das Turnsportzentrum Dornbirn bedankt sich bei allen Trainerinnen und Trainern, den Helferinnen und Helfern des Geräteteams und der Wirtschaft, den fleißigen Kuchenbäckerinnen, den Sponsoren wie Pfanner Fruchtsäfte und der Raiffeisenbank Im Rheintal und den zahlreichen Pokalspendern und freut sich auf die nächste Großveranstaltung in zwei Wochen.

Vereinsmeisterin Cornelia Bucher mit Jasmin Jochum und Jana Kopf.

Flüchtlinge verpflegen mit Charme und guter Laune die Gäste.

Vereinsmeister Wladimir Godovanyuk, Otto Wolf und Oliver Bucher.

TURN SPORTZENTRUM DORNBIRN

pfanner

Rätsel Seite

Scherzfragen

Wer hat Flügel, aber keine Federn?

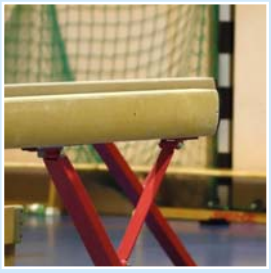
Warum haben Giraffen einen so langen Hals?

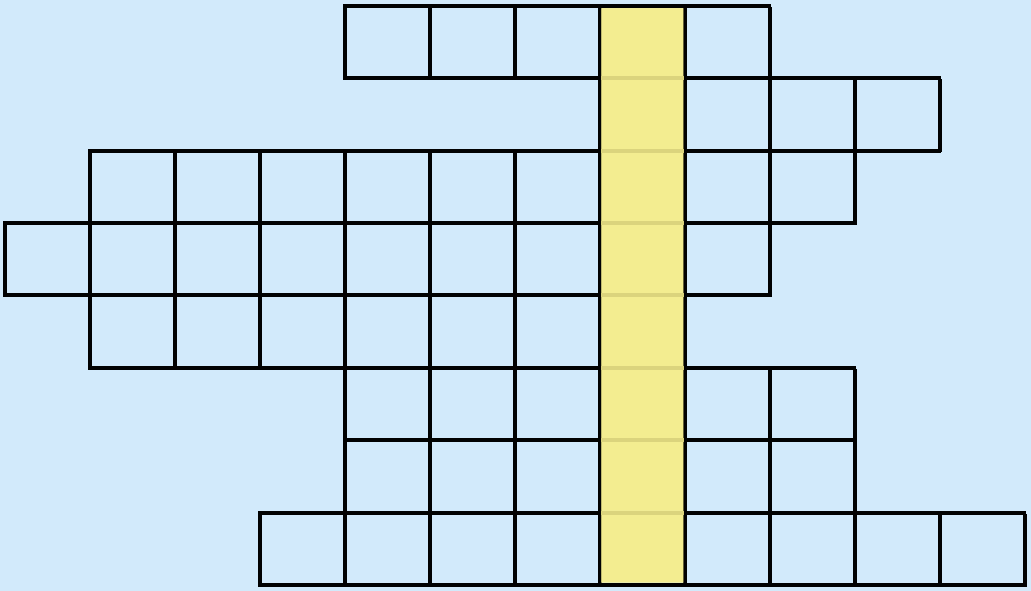
Was ist der Unterschied zwischen einem Fußballspieler und einem Fußgänger?

Was gibt es im Dezember, was es sonst in keinem anderen Monat gibt?

Warum sind Schüler so reich?

Was ist das?

1.
2.
3.
4.
5.
6. 
7.
8.



Das Fenster
Weil der Kopf so weit oben ist.
Der Fußgänger geht bei grün, der Fußballspieler bei rot.
Ein „D“
Weil fast jeder eine Bank besitzt!

Vorbereitungen zur Europameisterschaft

Die Vorbereitungen zur Europameisterschaft laufen auf Hochtouren. Acht unserer Athletinnen haben sich fürs Nationalteam 2016 qualifiziert und müssen jetzt in Trainingslagern und bei Wettkämpfen ihr Können unter Beweis stellen. Was aus Sicht unserer Turnerinnen das Besondere an einer Europameisterschaft ist und warum sie hartes und umfangreiches Training in Kauf nehmen, können Sie in ihren Statements erfahren. Zudem erfahren sie, warum eine junge Schwedin mit unseren Sportlerinnen mittrainiert. In einem Interview erzählen unsere zwei Turnoldies Dinah Nagel und Patricia Mathis, wie lange es eigentlich möglich ist, die Sportart Team-Turnen auf diesem Niveau auszuüben.

Hanna Oledal

Seit Januar sorgt die Schwedin Hanna Oledal beim Training mit dem Meisterklasseteam für Stimmung. Gefunden hat sie uns durch ihren Vater, der bei der Suche nach erfolgreichen Team-Turn Vereinen in Österreich auf unsere Website gestoßen ist. Hanna war bereits 2014 fixer Bestandteil des schwedischen Mixed Nationalteams und will für die Europameisterschaft 2016 den Sprung ins Damennationalteam schaffen. Dafür nimmt die in der Gastronomie in St. Anton arbeitende Blondine die etwas längere Anreise in Kauf, um bei den Dornbirnerinnen mit zu trainieren. Überrascht hat die 19-jährige alle mit ihrer wahnsinnigen Sprungkraft, die sie besonders am Minitrampolin mit dem Sprung „Doppelstreck, 1/1 Drehung im ersten Salto und 1 1/2 Drehungen im zweiten Salto“ zur Schau stellte.
Leider werden wir uns bald wieder von Hanna verabschieden müssen, denn ihre Praktikumszeit neigt sich dem Ende zu.

Liebe Hanna,
wir wünschen dir weiterhin alles Gute!
Bis bald bei der Europameisterschaft
2016 in Maribor/Slowenien!

Die acht Nationalteamkandidatinnen des Turnsportzentrums Dornbirn und Nationalteam-Trainerin Brigitte Kalb sprechen über die Erwartungen und Wünsche der Europameisterschaft:

Annika Schneider
Eine Europameisterschaft ist eine coole Erfahrung. Die Leistungen der anderen Teams zu bewundern und als Team zusammen zu wachsen, machen diesen Wettkampf zu etwas Besonderem. Am Meisten Bammel habe ich, dass ich nicht ins Team komme und das im Training Gelernte nicht zeigen kann.

Lisa-Maria Bitschi
Das muss ein cooles „feeling“ sein, in einer Riesenhalle mit vielen Zuschauern einen Wettkampf turnen zu dürfen – darauf freue ich mich schon. Gespannt bin ich auch auf die anderen Teams, da werden wir sicher viele neue Sachen sehen, was uns wieder Motivation zum Weitermachen gibt.

Dinah Nagel
Dies ist schon meine vierte Europameisterschaft im Team-Turnen und daher spreche ich aus Erfahrung, wenn ich sage, dass das Tollste an einer Europameisterschaft die riesige Turnhalle, die magische Atmosphäre und der daraus resultierende Teamgeist ist.

Patricia Mathis

Im Team Turnen gibt es weder Weltmeisterschaften noch Olympische Spiele, daher ist eine Teilnahme bei der Europameisterschaft für uns Team Turnerinnen das höchst zu erreichende Ziel. Ich freue mich, wenn sich das harte Training bezahlt macht und ich mein Können bei einem so angesehenen Wettkampf umsetzen kann.

Julia Mäser

An einer Europameisterschaft nehmen nur die Besten teil, das gefällt mir. Wenn man die anderen Teams sieht und erkennt, was noch alles möglich ist, bekommt man neue Motivation und kann sich neue Ziele setzen. Besonders wichtig ist mir, dass wir dieses Mal zeigen können, was wirklich in uns steckt, das hat ja bei der letzten Europameisterschaft nicht ganz so gut geklappt.

Cornelia Bucher

Früher sind immer nur die Großen zur Europameisterschaft gefahren, mittlerweile gehöre ich selbst zu den Großen und bekomme die unglaubliche Chance mit dem Nationalteam von Österreich daran teilzunehmen. Es ist toll, wenn man sagen kann „ma isch dabei gsi“ bei einem Wettkampf, an dem nur die besten Athletinnen und Athleten teilnehmen dürfen.

Brigitte Kalb

Mir ist es wichtig, für die kommende Europameisterschaft eine gute Balance zwischen hartem Training und Spaß zu finden. Als Nationaltrainerin freue ich mich auf die Herausforderung, Turnerinnen aus verschiedenen Vereinen zu einem Team zusammen zu führen. Das hohe Niveau der Sportlerinnen bringt neue Ziele auf neuem Level mit sich, was die Motivation unter den Turnerinnen enorm steigern wird. Ich bin gespannt auf die Entwicklung der einzelnen Athletinnen und freue mich schon auf die Europameisterschaft.

Lorena Vetter

Am meisten freue ich mich auf die große Halle und die vielen Zuschauer. Durch die Professionalität, die wir dort an den Tag legen müssen, steigt natürlich auch die Nervosität. Zudem bekommt man Angst zu versagen, man will ja alles perfekt machen, da sollte man sich keine Patzer erlauben. Toll ist, dass wir im Gegensatz zu den Wettkämpfen in Österreich, mehrere gegnerische Teams haben und dass wir gegen Frauenteams antreten können. Dieser Wettkampf wird etwas Besonderes und ich freue mich schon sehr drauf.

Magdalena Dworzak

Eine Europameisterschaft ist ein unbeschreibliches und unvergessliches Event. Die Gefühle, die hier aufkommen, kann man nicht in Worte fassen. Bei meiner ersten Europameisterschaft wusste ich noch nicht, was mich erwartet. Da hat man hat das Gefühl, man ist Weltklasse und dann sieht man die anderen Teams und erkennt, was noch alles möglich ist. Da werden plötzlich Sprünge gezeigt, die man vorher für unmöglich hielt. Neue Motivation kommt auf und der Wille weiterzumachen und Gas zu geben.

Patricia Mathis

Geburtstag: 31.3.1993
Ausbildung: Betriebswirtschaftslehre in Liechtenstein
Erfolge: Teilnahme an drei Team-Turn Europameisterschaften

Wie seid ihr zum Turnen gekommen?
Patricia: Meine Mama und die Mama meiner Freundin Daniela sind mit uns zum Mutter-Kind-Turnen gegangen. Sehr schnell war klar, dass wir viel mehr könnten und so hat man uns im Turnverein angemeldet.
Dinah: Ich bin in Höchst durch meine Nachbarin zum Turnen gekommen. Meine Nachbarin war Turnlehrerin und ihre Tochter Sabrina war in meinem Alter und hat selbst geturnt. Eines Tages haben sie mich einfach mitgenommen. Nach Beendigung meiner Einzelturnkarriere im Landeskader Vorarlberg habe ich nach einer Möglichkeit gesucht, im Team Turnen wurzeln zu schlagen und bin so zum Turnsportzentrum Dornbirn gestoßen.

Europameisterschaft 2016 das große Ziel und zum ersten Mal mit

Kooperation Klagenfurt, seid ihr schon in der Vorbereitungsphase? Und wie schaut die aus?
Dinah: Ja natürlich, wir sind schon voll in der Vorbereitungsphase. Wir haben bereits das erste Trainingslager hinter uns und auch der erste Wettkampf der „International TeamGym Cup for Clubs“ im Mai steht schon fast vor der Tür. Hier müssen wir dann zum ersten Mal unsere Leistungen abrufen können. Besonders intensiv werden wir dann wieder gemeinsam mit den Klagenfurtern im Trainingslager in Cesenatico trainieren.

Das erste Trainingslager fand Anfang März statt. Wie ist es gelaufen, seid ihr gut miteinander ausgekommen?
Patricia: Ja, auf jeden Fall. Man konnte sich untereinander etwas kennen lernen, beim Burgeressen, Dart spielen usw.. Es war mal etwas Neues, denn sie haben andere Stations, ein bisschen andere Techniken und machen auch ein anderes Krafttraining. Vielleicht könnten wir etwas voneinander abschauen, das würde beiden Vereinen gut tun.

Es sind ja im Moment 14 Nationalkaderkandidatinnen. Wie ist der Konkurrenzkampf untereinander? Können die Kolleginnen noch als Freundinnen gesehen werden oder sind sie nur noch Gegnerinnen?

Dinah Nagel

Geburtstag: 6.5.1991
Beruf: Physiotherapeutin
Erfolge: Teilnahme an drei Team-Turn Europameisterschaften, einer Kunstturn Europameisterschaft und einer Weltmeisterschaft im Kunstturnen, zudem nahm Dinah im Jahre 2005 am „European Youth Olympic Festival (EYOF) in Italien teil.

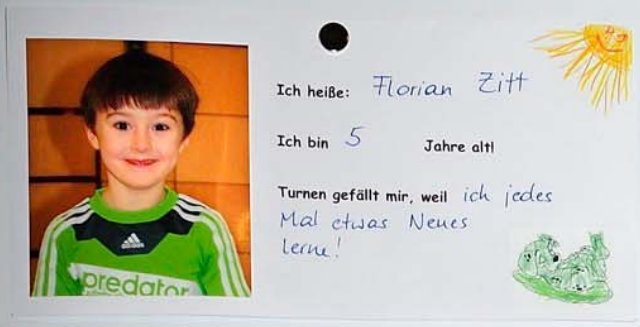
Dinah: Ja natürlich sind wir Freunde. Dadurch, dass man im Team startet, steht die Konkurrenz untereinander nicht im Vordergrund, sondern eher das gemeinsame Anfeuern und Motivieren, um als Team weiter zu kommen. Wenn es dann darum geht, welche zwölf mitfahren dürfen, dann kann es schon sein, dass der Konkurrenzkampf zunimmt. Im Moment freut man sich einfach über die Möglichkeit, die Chance zu bekommen an einer EM teilzunehmen. Ohne Klagenfurt wären wir einfach zu wenig Mädchen gewesen, um starten zu können.
Und selbst? Wie groß ist die Angst nicht dabei sein zu dürfen?

Und wie groß wird die Enttäuschung sein, wenn die Entscheidung gefallen ist und man kein Teil des Teams ist?
Patricia: Da wir sowieso nur 14 Mädels sind, glaube ich, dass diejenigen im Team sind, die sich bis dahin nicht verletzen. Um bei einer EM mitmachen zu können, muss man einfach fit sein und bei dem intensiven Training gibt es immer wieder kleinere und größere Verletzungen. Enttäuscht ist man so oder so, aber wenn man verletzt ist, kann man es eher akzeptieren als die Tatsache, dass es von der Leistung nicht gepasst hat.

Wie ist es bei euch? Habt ihr Angst nicht ausgewählt zu werden?
Patricia: Ich glaube, wir beide sind eher gechillt, was nicht heißt, dass wir nicht Vollgas geben, aber für uns ist es einfach nur wichtig, unsere eigenen gesetzten Ziele zu erreichen. Man muss ja auch beim Team-Turnen selbst turnen.
Dinah: Wir sind auch eher entspannt, weil wir schon wissen, wie es abläuft. Was nacheinander kommt, welche Phasen aufeinander folgen. Bei der ersten EM war man viel nervöser, da weiß man nicht, was auf einen zukommt, wir haben nun den Vorteil, dass wir mental schon gut drauf vorbereitet sind.
Um so weit zu kommen, muss man

einen gewissen Ehrgeiz mit sich bringen, Talent alleine genügt auf diesem Niveau ja nicht mehr. Seid ihr in allen Lebensbereichen so ehrgeizig, wirkt sich das auch auf eure Ausbildung, Beruf, usw. aus?
Dinah: Ja klar. Für etwas kämpfen und etwas zu machen, um etwas zu erreichen, das nützt in allen Lebensphasen, egal ob im Sport im Beruf oder im privaten Leben. Das prägt einen schon sehr.
Das TSZ wünscht euch viel Glück bei der Qualifikation zur EM!

JOCHUM
UHREN • SCHMUCK
EISENGASSE 2 • 6850 DORNBIRN
T + F 0 55 72 / 22 164



Gruppe Michaela stellt sich vor!

Rücktritt von Claudia Kogler

Mit lieben Worten und Blumen verabschiedet sich Claudia Kogler bei der Generalversammlung von ihren Trainerinnen und Wegbegleiterinnen. „Ich hatte eine tolle Zeit als Turnerin und wollte meinen Trainerinnen zeigen, wie sehr ich ihre Arbeit schätze. Besonders gelungen ist mir diese Überraschungsrede bei meinen Eltern, denen lediglich mein Rücktritt bekannt war. Eine tolle Karriere soll mit einem würdigen Abschluss beendet werden."
Für alle, die nun neugierig geworden sind, hier ihre Abschiedsrede:

Wia einige scho wissan, han i letschte Woche mine Karriere als aktive Turnerin beendet. Es war a sehr schwere Entscheidung, weil i echt mit Leib und Seele turn. Aba mit mina Fußprobleme und nur zwoamol wöchentlich Training isch as fast unmöglich zm witta ko.
Sleba würd bereichert vo da klina und unvergesslicha Momente, dia ma hot. I han mit mina fast 23 Johr scho so viele bereichernde momente ka, wo i ohne Turna bestimmt ned mol halb so viele het. Ned nur a supa körperliche Entwicklung han i vm turna für mi Leba mitkriagt, sondan was no viel wichtiga isch, mine persönliche Entwicklung so wia i jetzt vor eu stand und wia i bin, hot sturna an großa Beitrag gleistet. Bedanka möchte i mi ba deana tolla Turnerinna, wo mit mir gemeinsame Ziele bestritten hond. Untrananda hot ma an brutala Zusammenhalt und ma ka sich einfach zu 100% ufananda vloh. Ganz egal, wo ma gemeinsam gsi isch, ma hot imma und überall a brutale gaude ka. Dadurch sind oh dia una oda andra Freundschafta entstanda.
A großes Danke oh an mine Trainerinna wo mi gelehrt, erzogen und gern möga hond und wo mi in mina Pubertät usheba hond müssa. Wo einfach dia hoffnung in mi nia vlohra und mi jeda tag ufs neue gfordert hond, so dass i üba mi usse wachsa han künna. Deshalb will i jetzt no dia Gelegenheit nutza, zm mi persönlich bei deana zm bedanka, dia ganz viel dazua beitreit hond, dass i so viel erreicha, lerna und erleaba han künna.

Wo i no klein war, han i a Trainerin ka, wo echt spitze isch mit Grundlagenarbeita. Do hots ned lang brucht, bis i grad ahne stoh und mine krumma zeha und knüh strecka han künna. So han i in mina jungen Jahren a Basis va da **Andrea** mit uf an Weag kriagt, was für mine weitere Entwicklung ganz ganz wichtig gsi isch.

Also wenns um Disziplin goht, do kenn i nur ua Trainerin in deam Verein. Noch ihra drü kind isch se eh a biz harmlosa worra. Aba I kann mi no errinra, war **Susanne** uf am Training: fünf Kippe abwerfen warand mindestens din und hosch da Boda mol mit da Füaß berührt denn hosch as gad noml maha dürfa. Susi, dine offene art und di diszipliniertes Training hond an wesentlicher Beitrag zu mina turnerischa und persönlicha Entwicklung gleistet.

Durchgehend 20ig Johr bisch du mine Trainerin gsi, hosch egal wia schwierig i war mi unterstützt, hosch Halle und Privat ganz guat differenziera künna und des war sicha ned imma ganz einfach, wenn ma als Mama dia eigene Tochta trainiert. Wos denn agfanga hot mit Doppelsaltis han i di nur aschaua müassa und han gwusst, das du do meh Angst hosch wian i, uf des ahne han i denn gad noml uanan druf gsetzt. Du bisch in mina Trainings imma an mina Sita gstanda hosch all mine kleina Erfolgserlebnisse und Hoppalas mitalebt. Jo **Marialuise** du warsch imma mit Leib und Seele dabei und genau des hot mir zoagt, dass Turna mehr isch als einfach nur a Sportart.

Jeda kennt se si isch a supa Trainerin uf hohem Niveau. Han i mol biz bangl va nam neua Sprung ka, hot **Brigitte** ma zuagredat und isch danebs ahne gstanda, denn han i kuan denk mehr tua müssa, weil b erra han i imma gwisst, dia Maschien holt alle sicher va da Luft wida aba. Durch dine hochwertigen technischen Tipps han i an sehr schnella Lernerfolg erziehla künna und han Ziele erreicht, wo i ma imma gwünscht han. Danke.

Zu guta letscht möcht i no mina Familie bsonders mina Eltra danke sega, ned nur für dia finanzielle Unterstützung, dia ma ermöglicht hot, uf jedes Trainingslager zm fahra und bei jedam wettkampf teilzumnia, sondern oh für des, dass da imma für mi do warand. Wenn i a Verletzung ka han, hond ihr alles in die Wege gleitet, dass i schnell wida uf dfüaß kumm. Ohne eure Unterstützung wär des alles ned möglich gsi und het in mina jungen Jahren nia so viel erreicha und uf so an Erfolg zruckblicka künna.

DANKE!

ein Unternehmen von illwerke vkw

Vorarlbergs Strom- und Erdgasnetz.
Mit Sicherheit bestens versorgt

Fortschrittlichste Technik und engagierte Mitarbeiter sorgen für einen zuverlässigen und preisgünstigen Netzbetrieb auf höchstem Niveau. Weitere Informationen auf www.vorarlbergnetz.at

Energiezukunft gestalten.

Vorarlberg Netz
illwerke vkw

Haben Sie Zeit?

Dann packen Sie doch wieder mal Ihre Koffer!

Ich berate Sie gerne individuell und persönlich, damit Ihr Urlaub garantiert zur schönsten Zeit im Jahr wird.

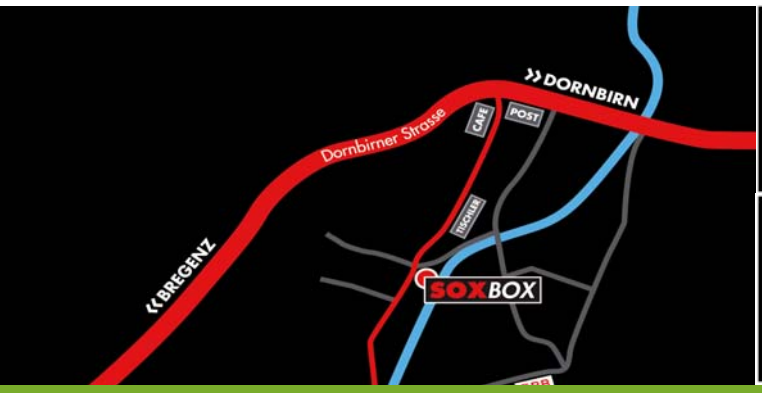
Ich nehme mir gerne Zeit.
Wolfgang Fend

6850 Dornbirn, Bahnhofstraße 11 | 05572/277 62 | 26850@ruefa.at
ruefa.at

ruefa

Wussten Sie, dass ...

... es für alle Mitglieder des Turnsportzentrums Dornbirn bei Soxbox, Staudachstraße 3, 6858 Schwarzach 20% auf alle Artikel gibt!?!



SOXBOX
SOXBOX

SPORT BINDER

Grieskirchnerstraße 35
4701 Bad Schallerbach
Tel.: 07249/430 70 · www.sport-binder.at

erima

HTL DORNBIRN

Ideen, die bestehen.

RHOMBERG

IDEEN
WIR ACHTEN RESPEKTVOLL
DIE
AUF DIE BEDÜRFNISSE
BESTEHEN.
DER MENSCHEN UND DER UMWELT.

Nachhaltigkeit hat viele Definitionen. Für uns lautet sie, unser Streben nach Wachstum mit den Bedürfnissen von Mensch und Umwelt in Einklang zu bringen. Für diese Generation und die Folgenden, für unsere Welt heute, in fünfzig, hundert und mehr Jahren. Ob wir nun Wohnhäuser bauen oder Bahnstrecken, ob wir ein großes Industrieobjekt auf die Beine stellen oder eine kleine Gartenmauer renovieren, wir wollen bewahren und aufbauen. Das ist unser Ziel. Unseren Weg finden wir mit „Ideen, die bestehen“.

www.rhomberg.com

MOBILE
FUSSPFLEGE
Klassische
Massage
Lymphdrainage
Mathias Siegers 0676 7482201
Eisengasse 33 • 6850 Dornbirn

Sanitätshaus Mayer GmbH
Orthopädietechnik Neuroorthopädie
GANGANALYSE
6850 Dornbirn, Tel. 05572/55050
www.orthopaediemayer.at

Bedeutung (NEURO)- ORTHOPÄDIE - TECHNIK ?

Innerhalb der **Orthopädietechnik** gibt es drei Schwerpunkte sowie daraus resultierende Spezialisierungen:

Die **Orthesentechnik**, wobei der Körper bzw. dessen gelenkige Verbindungen unterstützt werden, um zu stabilisieren, zu führen oder zu korrigieren. Dies geschieht beispielsweise mit Bein/- Handschienen, orthopädischen Einlagen, Bandagen, Orthesen, Korsetten oder speziellem Schuhwerk.

Die **Prothesentechnik** versucht den bestmöglichen Ersatz von Extremitäten nach Amputationen oder Fehlbildungen mittels Körperersatzstücken, sogenannten Exo-Prothesen oder Orthoprothesen (bei Fehlbildungen wie z.B. Dysmelien) herzustellen. Dabei kommen beispielsweise künstliche (außerhalb der Körperoberfläche) Knie-/Knöchel-/Hand- oder Ellbogengelenke zum Einsatz - nicht zu verwechseln mit der medizinisch, operativ implantierten Endoprothetik (Gelenke innerhalb der Körperoberfläche).

Die **Rehabilitationstechnik** beschäftigt sich mit der Auswahl und der Anpassung von Hilfsmitteln und Heilbehelfen (z.B. Rollstühle, Sitzschalen, Autositze, Gehtrainer usw.). Diese werden nach ausführlicher Beratung ausgesucht, angepasst, eingestellt und je nach Bedarf mit speziell angepassten Sitzunterstützungen (Sitzschalen, Rückenschalen etc.) ausgestattet. Weiters befasst sich die Rehatechnik mit der Instandsetzung und Reparatur dieser Heilbehelfe bzw. Hilfsmittel.

Spezialisierung Neuroorthopädie: Neuroorthopädie beschäftigt sich mit der umfassenden Diagnostik, Analyse, Behandlung, Rehabilitation und Vorbeugung von orthopädischen Problemen des Bewegungsapparates, die bei Menschen mit Bewegungsbehinderungen durch neurogene und/oder muskuläre Erkrankungen auftreten. Dies erfordert die enge Zusammenarbeit im multidisziplinären Team bestehend aus Klient(in), Arzt(Ärztin), Therapeut(in), Lehrer(in), Hilfsmitteltechniker(in), Betreuungspersonal, Angehörigen und sämtlichen am Behandlungsplan teilnehmenden Personen.

„Na das ist doch ganz klar. efef Produkte schmecken köstlich und sind zudem frei von künstlichen Geschmacksverstärkern, Gluten und Laktose. Außerdem stammt bei efef das verarbeitete Fleisch garantiert zu 100% aus Österreich. Geburt, Aufzucht und Verarbeitung! Das sind Fakten, die überzeugen einfach!“

Euer efef Meisterkoch

www.efef.at

Besser efef essen!

Im Ländle die beste Adresse

für innovative Heilbehelfe

- Pflegebetten
- Scooter
- Treppensteiger
- Patientenheber
- Gehhilfen
- Rollstühle
- Alltagshilfen
- Treppenlifte
- Leihservice
- Hauseigene Service- und Reparatur-Werkstätte
- und vieles mehr

Gleichweit
HEILBEHELFE
sich Gutes tun

DORNBIRN, Stiglingen 51
Tel. 05572 - 35 022

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 18:00 Uhr

www.gleichweit.at

VOGELAUER | WERBUNG

KAUFMANN

Gebäudereinigung & Sperrmüllentsorgung

Schwarzach-Bahnhofstrasse 12

Tel. 0043(0)664 30 850 14

GEBÄUDEREINIGUNG

Genauigkeit, kurzfristige und unkomplizierte Problemlösungen, sowie fristgerechte Fertigstellung sind für uns eine Selbstverständlichkeit!

Ebenfalls übernehmen wir den Abtransport des Sperrmülls auf der Baustelle.

Grundreinigung, Industriereinigung, Küchenreinigung, Unterhaltsreinigung
Fassadenreinigung, Glasreinigung, Stein- und Holzboden schleifen

ALLES AUS EINER HAND!

HÄMMERLE | HÄUSLE | RECHTSANWÄLTE

DR. STEFAN HÄMMERLE
RECHTSANWALT

RIEDGASSE 20 / 3. STOCK · A-6850 DORNBIRN · ÖSTERREICH
TELEFON 0043 (0)5572 28022 · FAX 0043 (0)5572 29956
STEFAN.HAEMMERLE@DIEANWAELTE.AT · WWW.DIEANWAELTE.AT

GesmbH

MÄSER
MALER

6850 Dornbirn, Edlach 5
Tel. 0 55 72 / 2 31 84
Fax 0 55 72 / 2 31 84-6

ILLIGEN SACHVERSTAENDIGER

Schadengutachten **Begleitende Bauleitung** **Beweisaufnahmen**

72 Bauwesen

72.01 Hochbau und Architektur

73 Baugewerbe, Innenarchitektur

73.10 Maurerarbeiten

Baumeister Ing. Gerald Illigen
Allgemein beeideter und gerichtl. zertifizierter Sachverständiger
Winsauer Center, Arlbergstrasse 7, 6850 Dornbirn
F: +43 (0) 5572/949405
T: +43 (0) 664/73798781
Email illigen.sv@vol.at

M+H GMBH

SPENGLER
DACHDECKER
FASSADEN
SOLARANLAGEN

Dornbirn - Hörbranz
0699 / 18306077

www.mh-dach.at

www.spodo.at

Ihr Sportversand

Sporttextilien
Werbetextilien
Taschen
Bälle

Taperollen ab 3,-

Kettlebell
Langhantel & Gewichte
Schlingentrainer (TRX,..)

und das alles in DORNBIRN

INTERSPORT®

DORNBIRN

6850 Dornbirn, Eisengasse 4, Mo-Fr 9.00-18.30 Uhr, Sa 9.00-17.00 Uhr

www.sportprofi-vorarlberg.at

Größtes Sportfachgeschäft in Vorarlberg.

JETZT NEU AUF 3.600 m²

- Top Beratung
- Bergschuhtester
- Rad-Video-Analyse
- Eigene Radwerkstatt
- Große Kinderabteilung
- Größte Markenauswahl
- Laufband-Video-Analyse
- Bestpreisgarantie
- bis zu 1 ½ Stunden GRATIS parken

3.600 m² SPORT

KURSE

STEP-AEROBIC und SALSA

		START		
Renata Kuthan	**Landessportzentrum**	**22.02.16**	**MO**	**19.00 – 20.00**

In diesem Kurs werden die Besonderheiten von STEP-AEROBIC und SALSA vermittelt. Die rhythmischen Bewegungen aus dem STEP fließen in das Feuer von SALSA über. Renata Kuthan lebt dafür und entfacht dieses Feuer bestimmt auch bei Ihnen.

DEEP-WORK mit PILATES

Renata Kuthan	**Landessportzentrum**	**22.02.16**	**MO**	**20.00 – 21.00**

deepWORK™ - ein athletisches Programm, das den Körper ganzheitlich trainiert und in den USA die Fitnesswelt erobert hat. Es ist wie die chinesische Medizin auf fünf Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang, die Bewegungsabläufe sind so aufgebaut, dass auf Phasen der Anspannung wieder Entspannung folgt. Mit Sicherheit kommen auch männliche Teilnehmer auf ihre Rechnung. Das Programm ist ideal für alle, die in kurzer Zeit ein knackiges, athletisch-funktionelles Training absolvieren wollen. deepWORK™ - Are you ready?

EINFACH STEP zum EINSTEIGEN

Manuela Latini	**Landessportzentrum**	**23.02.16**	**DI**	**08.45 – 09.45**

In diesem Kurs werden die Grundlagen von STEP vermittelt. Eines ist sicher: Der gesamte Bewegungsapparat wird nicht nur gestärkt, sondern Körper und Geist werden gleichermaßen gefordert. Es ist zudem ein gutes Ausdauertraining.

PowerVIT

Manuela Latini	**Landessportzentrum**	**24.02.16**	**DO**	**10.00 – 11.00**

PowerVIT ist ein rumpfstabilisierendes Bewegungsprogramm, das sich durch Abwechslung und Dynamik auszeichnet. Das Ziel ist eine starke Körpermitte mit einer gesunden Wirbelsäule. Dabei werden Ausdauer, Koordination und Muskelkraft gesteigert. Die Power kommt nicht durch intensive Kraftanwendung, sondern durch gezielten Aufbau der Übungen und Abfolge der Bewegungsabläufe von ganz allein.

FIT in den WINTER

Margith Maier	**VS Markt**	**23.02.16**	**MI**	**18.00 – 19.00**

Die ganzheitliche Stärkung des Bewegungsapparates mit gezieltem Aufbau von Kraft und Verbesserung des Gleichgewichtes stehen hier im Vordergrund. Es ist das ideale Programm für ein Rundum-Wohlfühlen im Winter, Frühling, … einfach das ganze Jahr.

BAUCH-BEINE-PO mit Fasziendehnung

Heidi Feldkircher	**VS Schoren**	**23.02.16**	**MI**	**18.30 – 19.30**

Dieses Programm kombiniert die Erfahrungen des Klassikers „Bauch, Beine, Po“ mit den modernen Erkenntnissen der Fasziendehnung.

Gerätturnen für Jugendliche und Erwachsene

Martin Deisenroth	**Landessportzentrum**	**25.02.16**	**FR**	**19.30 – 21.00**

Wir bieten die Gelegenheit, selbstständig Turnerlebnisse an den Geräten aufzufrischen oder individuell weiterzuentwickeln. Darüber hinaus probieren wir auch gelegentlich Neues aus Tricking, Parcour & Freestyle aus.

Männerturnen

Peter Kofler	**BG Dornbirn**	**23.02.16**	**MI**	**19.30 – 21.00**

Richtige Männer nehmen nicht Pitralon, sondern Peterlon. Ein Muskelkater im Bauch ist garantiert. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm werden alle Körperpartien bearbeitet und im abschließenden Fußballtennis der wohlverdiente Durst in geselliger Abschlussrunde erarbeitet.

Anmeldung: Bei Friederike Schmid-Kopf per E-Mail an office@tsz-dornbirn.at oder unter Tel. 0664/6105441 ab 17 Uhr
Kosten: 65 € (10 Kurseinheiten à 1 Stunde)

TURNSPORT ZENTRUM DORNBIRN

Friederike Schmid-Kopf, Tel. 0664/6105441 ab 17 Uhr, office@tsz-dornbirn.at

Turnverein Gütesiegel 2016

Turnsportzentrum Dornbirn

www.tsz-dornbirn.at

NKG Reisen - einfach schönes Reisen

Sie planen einen Ausflug mit Ihrem Verein, Ihren Jahrgängern oder mit Ihrer Firma?

Sie wollen eine exklusive Kreuzfahrt mit vielen Attraktionen und atemberaubenden Städten erleben?

Egal ob wunderschöne Bus- oder Schiffsreise:

Mit unserer langjährigen Erfahrung sind wir genau der richtige Ansprechpartner für Sie!

Ihre Familie Greber mit NKG Team

NKG
einfach schönes Reisen

Kehlerstraße 61 | A-6850 Dornbirn | Austria
T +43 5572 22030 | F +43 5572 22030-8
reisen@nkg.at | www.nkg.at

Weitere Informationen erhalten Sie unter **www.winterfreude.at**, beim BMW Partner Service unter **0800 21 55 55** oder **info@bmw.at**

UNTERBERGER
Faszination Auto

Stiglingen 75, 6850 Dornbirn
Telefon 0 55 72/23 2 86-0
info.dornbirn@unterberger.bmw.at

www.unterberger.bmw.at

BMW X1: von 85 kW (116 PS) bis 170 kW (231 PS), Kraftstoffverbrauch gesamt von 3,9 l/100 km bis 6,6 l/100 km, CO_2-Emission von 104 g CO_2/km bis 152 g CO_2/km.

Raiffeisenbank Im Rheintal

Du bist die Bank

Dein Sport. Dein Verein. Deine Region. Deine Bank.

Als größte Bank im Rheintal sind wir unserer Region verpflichtet. Dabei ist uns gerade der Sport ein besonderes Anliegen. Denn eines ist im Leben wichtig: dass man immer in Bewegung bleibt.
www.raibaimrheintal.at.

Jetzt Fan werden!
facebook.com/raibaimrheintal

02.04.	Zimmermann-Cup
21.04.	Verbandstag VTS
21.05.	Mannschaftsmeisterschaft Turn10
22.05.	Vlbg. Jugendmeisterschaft
27.05.	Int. TeamGym Cup for Clubs in Dornbirn
26.06.	Landesjugendturnfest
10.-11.09.	Trainerfortbildung VTS
01.10.	Landesmeisterschaft Team-Turnen
13.-16.10.	Europameisterschaft Team-Turnen
11.-12.11.	Österr. Staatsmeisterschaften Team-Turnen

Impressum

Fachzeitschrift für das Turnsportzentrum Dornbirn.

1. Ausgabe, Jahrgang: 17/2016
2. Erscheinungsweise: 2x im Jahr
3. Einzelpreis: 4 €

Chefredaktion:

Ursula Kogler

Mitarbeiter/innen:

Berichte:
Andrea Kernbeiß,
Friederike Schmid und
Isabella Kernbeiß

Bilder:
Gerd Kogler,
Burkhard Reis
und
Markus Schmid

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

STRASSENKUNST, DIE BEGEISTERT.

Der neue Fabia Combi 90 PS TSI

Modernes, sportliches Design trifft auf frisches Innenraumkonzept mit durchzugsstarkem 90 PS TSI Motor.

Details bei deinem ŠKODA Berater. Symbolfoto. Stand 11/2015.
Verbrauch: 4,7 l/100 km. CO_2-Emission: 107 g/km.

BÜRGLE garage

Rudolf Schwarz GmbH
6850 Dornbirn, Lustenauerstraße 50
Tel. 05572/22531
www.auto-skoda.at