

TSZ-News

TURNSPORT
ZENTRUM
DORNBIRN



1. April 2017

Erfolge

Europameisterschaft
unserer Athletinnen
in Slowenien

Show

Tolle Weihnachtsfeier
inszeniert von Klaus
Dünser

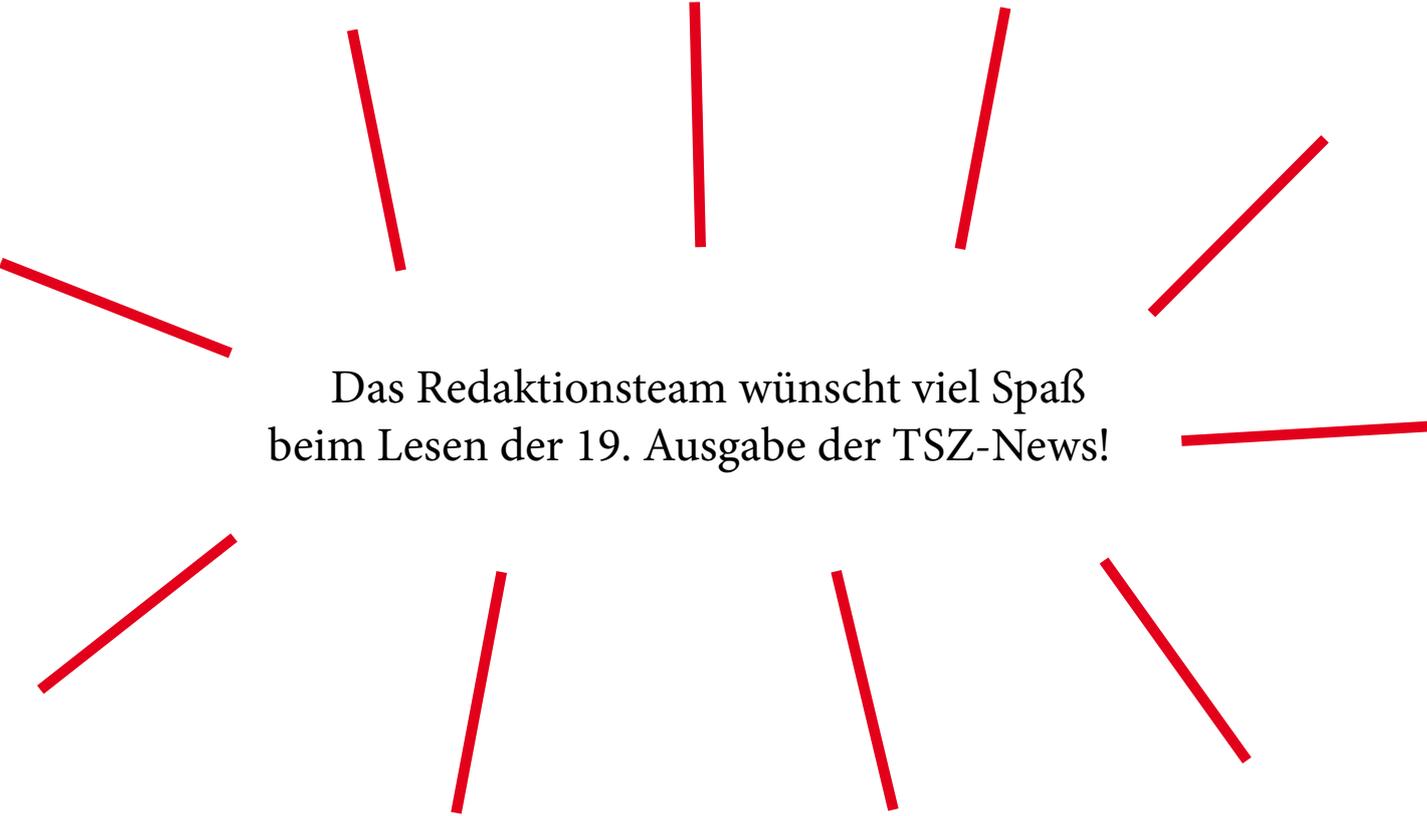
Persönlichkeiten

Exklusiv Interview mit
Trainer Omar

Vorstellung der neuen
Physiotherapeuten
Daniel und Johannes

TURNSPORTZENTRUM DORNBIRN

WENN ES HART IST WEITERZUMACHEN,
DARF MAN NICHT VERGESSEN,
WIE WEIT MAN SCHON GEKOMMEN IST.



Das Redaktionsteam wünscht viel Spaß
beim Lesen der 19. Ausgabe der TSZ-News!

Geschätzte Freunde des Turnsports



10 Jahre Turnsportzentrum Dornbirn

Das Turnsportzentrum Dornbirn kann heuer auf 10 bewegte Jahre zurückblicken. Als Kind der Weltgymnastrada 2007 in Dornbirn haben wir einen Bilderbuchstart hingelegt, die Entwicklung erfolgte rasant und konstant.

Aktuell haben wir 514 Mitglieder, wovon 350 Kinder und Jugendliche wöchentlich eine breite sportliche Ausbildung erfahren dürfen, von einmal die Woche bis zu fünfmal pro Woche.

Dabei sind 50, ja 50! Trainer und Trainerinnen im Einsatz. Mit der sportlichen Ausbildung geht die soziale Entwicklung der Turnerinnen und Turner Hand in Hand, bei uns findet sogar die Erziehung über Generationen hinweg statt. Von vielen Seiten immer wieder hervorgehoben ist gerade dies ein immenser, nicht bezifferbarer Wert, den wir hier als Verein leisten.

Dafür sind unsere gut ausgebildeten Trainerinnen und Trainer verantwortlich, die nicht nur über exzellente fachliche, sondern auch pädagogische Fähigkeiten verfügen. Zusammen mit den Leistungen unserer Kampfrichterinnen und Kampfrichter führte dies zu erfreulichen und zahlreichen Erfolgen sowie hoher Qualität.

Bei allen Wettkämpfen in Vorarlberg stellen wir nicht nur die meisten Teilnehmer/innen, sondern bei den Turnerinnen auch die erfolgreichsten. Eine erfreuliche Steigerung können wir zudem bei den Turnern feststellen. Zur unbestrittenen Nummer 1 sind wir beim Team-Turnen aufgestiegen und wir glänzen dabei mit vielen „alten“ Turnerinnen. Zahlreiche Staatsmeistertitel in den letzten Jahren sowie Teilnahmen an Europameisterschaften zeigen die Kraft und Energie, die im Turnsportzentrum Dornbirn stecken. Katharina Fa und Olivia Jochum haben das Turngeschehen auch bei Europa- und Weltmeisterschaften auf höchstem Niveau geprägt.

Bei Galas und Narrenabenden, beim Veranstanen von Schirennen, Faschingsfest, Herbstwanderung und 3-Königs-Essen sorgen wir für gesellschaftliche Begegnungen in Dornbirn.

Besonders stolz sind wir auf die Eltern unserer Turnerinnen und Turner. Sie haben über all die Jahre in einem Ausmaß geholfen, das absolut unüblich ist. Dies ist mit ein Grund, warum das Turnsportzentrum Dornbirn nach 10 Jahren mit Fug und Recht behaupten darf: Wir sind der größte Dornbirner Verein bei der sportlichen Ausbildung von Kindern und Jugendlichen. Der Österreichische Fachverband für Turnen verlieh uns eine 5-Sterne Auszeichnung, im Ranking des letzten Jahres waren wir mit dem sechsten Platz mit Abstand der beste Vorarlberger Verein.

Mal sehen, was die nächsten 10 Jahre bringen.

Nun wünsche ich viel Spaß beim weiteren Lesen der TSZ-News.

Dem Turnsportzentrum Dornbirn wünsche ich, dass es weiterhin jung, dynamisch und erfolgreich ist.

Gerd Kogler

Gerd Kogler
Obmann Turnsportzentrum Dornbirn

Landesmeisterschaft Team Turnen

Das TSZ Dornbirn war bei den diesjährigen Landesmeisterschaften in Wolfurt mit fünf Teams erneut wieder einmal ein teilnehmerstarker Verein und dies obwohl die Meisterinnen wegen einer optimalen EM-Vorbereitung nicht am Start waren. Unsere sechs Juniorinnen hielten die Fahnen dennoch hoch. Verletzungsbedingt stark dezimiert holten sie mit einer traumhaften Bodenübung und starken Leistungen am Tumbling und Trampolin verdient den Sieg. Die Schülerinnen des TSZ behielten die Nerven und zauberten eine tolle Bodenübung mit der Tageshöchstnote in dieser Klasse aufs



Parkett. Schlussendlich freuten sie sich über den zweiten Rang hinter der Turnerschaft Höchst. In der Nachwuchsklasse kamen etliche junge Mädchen zum Einsatz. Ein solider Wettkampf führte zur Bronzemedaille. Zwei Teams kämpften in der TeamTurn10-Klasse um einen Platz auf dem Podest. Lediglich 0,25 Punkte fehlten dem jüngeren Team auf die Bronzemedaille, während sich die „älteren“ Turn10-Mädchen verdient den zweiten Platz sicherten. Beim abschließenden Fototermin und einer leckeren Pizza diskutierten alle bereits über die kommenden Wettkämpfe. Schlachtenbummler und Turnerinnen werden zwar die Halle in Dornbirn zum Kochen bringen, viele würden aber gerne in einem Hotel nächtigen, um das richtige „Staatsfeier“ auskosten zu können.



Landesmeisterschaft Kunstturnen

Eine wahre Medaillenflut konnten die Aktiven bei den diesjährigen Landesmeisterschaften der Kunstturnerinnen und Kunstturner nach Dornbirn holen. Trotz intensiven Team-Turn-Trainings in den letzten Wochen und der nach wie vor schwierigen Hallensituation wuchsen die Mädchen und Burschen des Vereins wieder einmal über sich hinaus. Alle waren mit großer Begeisterung dabei und wurden bei den Übungen von den Teamkollegen lautstark unterstützt. Während bei den jüngeren Turnerinnen noch ein undankbarer 4. Platz das Ergebnis war, platzierten sich unsere beiden Starterinnen in der Kinderstufe 1B – Anna Mohr und Franziska Miessgang – als Zweite und Dritte beide auf dem Podest. Eine Klasse für sich waren Jaqueline Kostelac (Jugend 3 Kader) und Enna März (Jugend 3B), die mit deutlichem Vorsprung die Goldmedaille erturnten, Sarina Überbacher (Jugend 2) holte im Alleingang den 1. Platz. Übermächtig die Teilnehmerinnen der Allgemeinen Juniorinnen, wo Jana Feurle, Elena Fischer und Danique

Blok vom Podest strahlten und nur Teamkolleginnen hinter sich ließen. Aber auch bei den Turnern sind große Fortschritte zu vermelden und vor allem hier wimmelt es in den Vereinsfarben des Turnsportzentrums Dornbirn. Wieder gab es einen 4. Platz bei den Jüngsten und dann die große Steigerung mit dem 2. Platz von Jonas Keetman (VVP2), dem 3. Platz von Wladimir Godo-

vanyuk (VVP1) und dem Sieg von Lukas Laimer (VVP1a), der ganz besonders an den Ringen überzeugte. Tageshöhepunkt war das Auftreten der Kaderturnerinnen und -turner, die dem zahlreich erschienenen Publikum das Ergebnis der harten Trainingseinheiten im Olympiazentrum präsentierten. Geschlossen stark holten sich Fabienne Kostelac, Verena Schoch und Johanna Schwärzler die Plätze zwei bis vier in der Juniorinnenstufe, Konstantin Schwärzler fand sich auf dem 7. Platz in der Jugendstufe 2 wieder. Im abschließenden spannenden Balkenfinale behielt Fabienne Kostelac die Nerven und holte sich verdient die Bronzemedaille.



Europameisterschaft Team-Turnen

12.-15. Oktober 2016



In Maribor/Slowenien fanden die diesjährigen Europameisterschaften im Team-Turnen statt. Äußerst spannende Wettkämpfe nicht nur wegen des gesteigerten Niveaus der nordischen Staaten, auch die Briten und Italiener haben den Anschluss gefunden und die Portugiesen überraschten ganz Europa. So gab es mit der Bronzemedaille für Großbritannien erstmals eine Medaille für einen nichtnordischen Staat.



Das neu gegründete Damennationalteam verbesserte sich gegenüber der letzten EM 2014 um 2 Plätze und erreichte mit dem 7. Rang eine hervorragende Platzierung – ein Platz fehlte zum Finaleinzug. 6 Turnerinnen des Turnsportzentrums Dornbirn - Patricia Mathis, Magdalena Dworzak, Julia Mäser, Lorenna Vetter, Annika Schneider und Cornelia Bucher - sowie 6 Turnerinnen des Klagenfurter Turnvereins nahmen die große Herausforderung auf sich, über die große Entfernung hinweg zu einem Team zusammenzuwachsen.



Die beiden Nationaltrainer Brigitte Kalb (TSZ) und Florian Wadl (Klagenfurt) hatten alle Hände voll zu tun. Gemeinsame Trainingslager, das Erlernen der Bodenübung per Video und weite Fahrten verlangten allen Aktiven viel ab. Zudem hat in den letzten Wochen der Verletzungsteufel zugeschlagen, neben unserer stärksten Athletin Dinah Nagel konnte auch Lisa Bitschi nicht an den Meisterschaften teilnehmen. So kann sich das Ergebnis mehr als sehen lassen. Hinter den stärksten Teams Europas aus Schweden, Dänemark, Island, Finnland, Norwegen und den überaus starken Briten klassierten sich die jungen Damen noch vor Deutschland.



Besonders vermisst haben die Kampfrichter die ausdrucksstarke und außergewöhnliche Bodenübung von Adriana, die aber für vereinsfremde Turnerinnen in so kurzer Zeit nicht zu erlernen war. Unsere 3 internationalen Kampfrichterinnen waren ebenfalls im Einsatz. Isabella Kernbeiß genauso wie die von der UEG als Headjudge an Boden und Trampolin einberufenen Kampfrichterinnen Bianca Franzoi und Andrea Kernbeiß, eine ganz besondere Ehre und ein besonderes Zeichen für ihr Können. Eine aufregende Woche in Maribor mit viel Motivationsschub auch für die als Schlachtenbummler extra angereisten Juniorinnen liegt hinter dem Verein. Die Österreicher – und dabei besonders unsere mitgereisten Fans haben sich als lauteste Unterstützer einen Namen gemacht. Vielen Dank.



Der diesjährige Saisonhöhepunkt - die Staatsmeisterschaften im Kunstturnen - fanden erstmals seit vielen Jahren wieder in Wien/Brigittenau statt. Das Turnsportzentrum Dornbirn war durch Olivia Jochum in der Eliteklasse, Fabienne Kostelac, Johanna Schwärzler und Verena Schoch in der Juniorinnenklasse sowie Konstantin Schwärzler in der Juniorenklasse vertreten.



Konstantin Schwärzler, Johanna Schwärzler, Fabienne Kostelac und Verena Schoch mit Kadertrainerin Bianca Franzoi.



Olivia Jochum ging nach einer Verletzung noch im Aufbau nur am Balken an den Start und verpasste als Siebte den Finaleinzug um drei Zehntel nur knapp.



Die Juniorinnen erwischten leider einen schwarzen ersten Wettkampftag, etliche Stürze verhinderten mögliche Topplatzierungen. So klassierte sich Johanna Schwärzler als Beste unserer Mädchen auf dem neunten Gesamtrang, einen Rang besser wie Fabienne Kostelac (10.). Verena Schoch landete auf dem 13. Endrang. Fabienne, wie immer sprungstark, konnte sich aber für das Sprungfinale und Johanna für das Stufenbarrenfinale der Juniorinnen qualifizieren.



Spannend gestalteten sich die Finalwettkämpfe an den einzelnen Geräten am Sonntag. Gerade einmal acht Zehntel trennten die fünf Finalistinnen am Sprung, Fabienne Kostelac eroberte mit zwei schwierigen Sprüngen die Silbermedaille mit nur 0,05 Punkten Rückstand auf die Staatsmeisterin. Johanna Schwärzler belegte im Stufenbarrenfinale den undankbaren 4. Platz.

Eine Talentprobe legte Konstantin Schwärzler im starken Feld der österreichischen Junioren ab. Als einziger Turner des Jahrganges 2003 und deutlich jüngster Athlet im Kreise von arrivierten Turnern der Jahrgänge 1998 bis 2002 eroberte er den ausgezeichneten 11. Platz.





Das Turnsportzentrum Dornbirn ging bei den Heimstaatsmeisterschaften in der Messehalle 1 mit fünf Teams in vier Wettkampfklassen an den Start und holte sich völlig überraschend alle vier Siege. Spannende Wettkämpfe von der ersten Runde an und knappe Entscheidungen vor allem in den Nachwuchsklassen ließen die Herzen aller schneller schlagen.

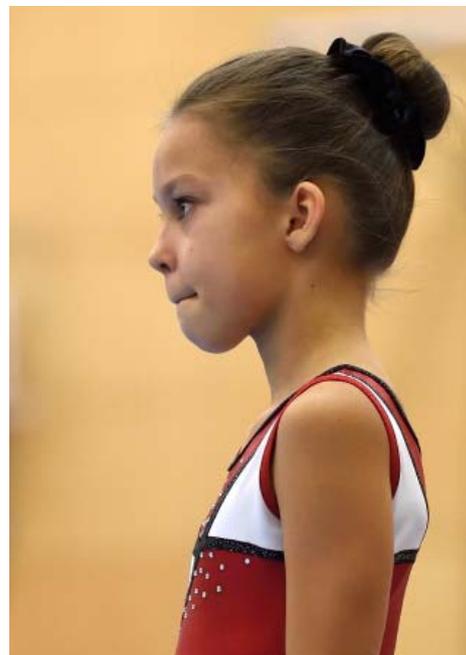
In der ersten Runde gingen gleich zwei Turn10-Teams des Turnsportzentrums Dornbirn ins Rennen. Einfache Sprünge sowie eine kurze und knackige Bodenübung führten zum knappen Sieg des ersten Teams über Eisenstadt. Das jüngere Team belegte den 6. Platz. Mit knapp fünf Zehnteln Vorsprung sicherte sich auch unser Nachwuchsteam die Goldmedaille mit einem beinahe fehlerlosen Auftritt. Besonders groß war die Freude im Schülerteam, die das Team aus Höchst erstmals seit längerer Zeit wieder einmal hinter sich lassen konnten. Obwohl wegen einer grassierenden Magen-Darmgrippe dezimiert, zauberten die jungen Damen des Juniorinnenteams eine elegante Bodenübung auf die Fläche und konnten trotz kleiner Fehler am Trampolin mit mehr als drei Punkten Vorsprung vor Wolfurt den Siegerpokal entgegennehmen. Bei einer vom Turnsportzentrum mit seinen vielen Helfern hervorragend organisierten Staatsmeisterschaft holten sich die Wolfurter Herren im Elitebewerb verdient zum dritten Mal den Staatsmeister-

titel. Verletzungsbedingt nicht am Start ein reines TSZ-Vereinsteam im Elitebewerb. Drei unserer TSZ-Athletinnen Patricia Mathis, Julia Mäser und Lisa-Maria Bitschi – verstärkten das Team Klagenfurt-Dornbirn entscheidend und holten den Vizestaatsmeistertitel mit einer ausgezeichneten Performance an allen drei Geräten.



Die Messehalle 1 als perfekter Austragungsort dieser Meisterschaften sah 1500 begeisterte Zuschauer während des ganzen Tages, die sich die spannenden Wettkämpfe genauso wenig entgehen ließen, wie die ausgezeichnete Wirtschaft, das tolle Flair und vor allem die Emotionen bei und nach der Siegerehrung.

Todmüde aber überglücklich ließen Aktive, Trainer, Helfer und das gesamte Organisationsteam nach dem erfolgten Aufräumen der Halle den Abend noch lange gemütlich ausklingen. Vielen Dank an alle.



Ganz besonders stark entwickelt sich die Außenstelle Wien mit der Sportunion Wien 3, die erstmals mit drei Mannschaften am Start war, davon ein reines Burschen-Team. Wo gibt es so was?



Die Ruhe vor dem Sturm!



Pokale und Medaillen!



Team Turn10



Team Turn10



Nachwuchsteam



Schülerteam



Juniorenteam



Meisterklasse Team

Nur eine Woche nach den erfolgreichen Team-Turn-Staatsmeisterschaften in Dornbirn fand in Bregenz der nächste Saisonhöhepunkt – dieses Mal für ausgesuchte Turn10-Aktive – statt. Mehr als 600 Turnerinnen und Turner der Altersklassen 9 bis zu Aktiven von mehr als 70 Jahren aus ganz Österreich waren bei den Turn10-Bundesmeisterschaften am Start. Da in Österreich viele Vereine kein Kunstturn



nen mehr anbieten, bleiben dort alle Talente im Turn10-Programm. So ist es nicht verwunderlich, dass das Niveau jedes Jahr weiter ansteigt. Ehemalige Kaderturnerinnen und -turner finden diesem beliebten Breitensportprogramm die Möglichkeit, ihrem Sport noch sehr lange auf hohem Niveau nachzugehen. Leider gab es in diesem Jahr keine Mannschaftswertung und niemand durfte für diesen Wettkampf eine weite Reise auf sich nehmen, trotzdem gingen unsere reinen Turn10-Aktiven mit großer Begeisterung an den Start, um ihr Gelerntes zu zeigen.



Am Ende eines langen Wettkampftages konnten alle die verdienten Medaillen und Urkunden für ihre Platzierungen in Empfang nehmen.



Rücktritt...

... Neben unserem Bundesfachwart für Team-Turnen Gerd Kogler und Landeskadertrainerin Bianca Franzoi haben auch die EM- und WM-Teilnehmerinnen Dinah Nagel, Patricia Mathis, Lorena Vetter, Olivia Jochum und Verena Schoch ihren Rücktritt bekannt gegeben. Wir wünschen allen bei ihren neuen Lebensaufgaben viel Glück, Erfolg und Zufriedenheit.



Kurz vor dem Weihnachtsfest 2016 beendet Olivia Jochum, das erfolgreiche TSZ-Aushängeschild ihre lange Turnkarriere. Mehr als 13 Jahre lang hat Olivia den Großteil ihrer Freizeit mit großer Begeisterung in der Turnhalle verbracht. Mit jeweils zwei Teilnahmen an Europa- und Weltmeisterschaften krönte sie ihre

Sportlerkarriere, bevor sie einige hartnäckige Verletzungen zurück warfen. So hat sich Olivia entschlossen, ihre Karriere zu beenden und sich ganz auf die Matura und ihre weitere Berufsausbildung zu konzentrieren. Das Turnsportzentrum Dornbirn wünscht Olivia auf ihrem weiteren Wege viel Glück und hofft, dass sie ihre Erfahrung und ihr Wissen in irgendeiner Weise den jungen Nachwuchssportlerinnen weitergeben wird.

Nach 13 Jahren beendet Kampfgerichtschefin für Team-Turnen und ehemalige TSZ-Team Turnerin Bianca Franzoi ihre Trainer-tätigkeit im Landeskader Vorarlberg. Bianca hatte eine besondere Art, die Herzen ihrer Turnerinnen bzw. Teamkolleginnen höher schlagen zu lassen, sei es mit selbstgemachten Turnanzügen für ihr gesamtes Team (2008 EM), mit selbstgemachten Turnanzügen für die kleinen Stoffglücksbringer oder mit etlichen Basteleinheiten auf den langen Fahrten zu den Wettkämpfen. Das Turnsportzentrum Dornbirn wünscht ihr alles Gute für die Zukunft.



Kaderturnerin Verena Schoch kann auf tolle Jahre als TSZ-Athletin im Landeskader Vorarlberg zurückblicken. Die gebürtige Lindauerin gab mit Beginn 2017 ihren Rücktritt bekannt.



Die Europameisterschaft im Team-Turnen als krönender Abschluss nutzten die Athletinnen Dinah Nagel, Patricia Mathis und Lorena Vetter, um ihren Rücktritt bekannt zu geben. Dinah und Patricia erweitern das Team-Turn Trainerteam der Elite. Mit ihrem Know How sind sie eine Bereicherung für die Dornbirner Team-Turnerinnen. Cheftrainerin Marialuise meint dazu: „Es ist immer schade, wenn Turnerinnen ihren Rücktritt bekannt geben, umso schöner ist es, wenn sie ihr Wissen und ihre Erfahrungen an den Nachwuchs weitergeben.“ Das Turnsportzentrum Dornbirn wünscht Dinah, Patricia und Lorena alles Gute für die Zukunft.

Sechs Jahre war Gerd Kogler in der ehrenamtlichen Funktion des Bundesfachwartes für Team-Turnen. Ihm ist es nicht nur gelungen, neue Vereine aus Oberösterreich und Wien für das Team-Turnen zu begeistern, sondern auch die Einführung der Air-Track -Bahn war ein wichtiger Schritt für die Weiterentwicklung des Team-Turnens in Österreich. Durch die neue Sparte Team Turn10 konnten die Einstiegsmöglichkeiten fürs ebendiese Sportart verbessert und neue Perspektiven geschaffen werden. Und zu guter Letzt arbeitete er eng mit dem Deutschen und Tschechischen Turnerbund zusammen, um eine einheitliche Klasseneinteilung zu entwickeln. Nun ist auch für ihn die Zeit gekommen, dieses Amt abzulegen und sich anderen Bereichen zu widmen.



Bezirksmeisterschaft Kunstturnen



130 Mädchen und Burschen des Turnsportzentrums Dornbirn bewiesen in der Gymnasiumturnhalle in Lustenau Können, Einsatz, Vielseitigkeit und vor allem großen Spaß am Turnsport in all seinen Facetten. Nach den Anstrengungen der vergangenen Herbstsaison mit zahlreichen, erfolgreichen Wettkämpfen wuchsen alle noch einmal über sich hinaus. Die Siege unseres Vereines bei diesem letzten Wettkampf der Saison aufzuzählen, würde den Rahmen eines Berichts sprengen – die Ergebnislisten sprechen für sich. Die Mehrzahl der Podestplätze bei den Turnerinnen ging an





das Turnsportzentrum Dornbirn, wobei besonders die große Anzahl an Turnerinnen in jeder Klasse und das saubere Turnen an allen Geräten ins Auge fiel. Besonders überzeugend turnten die fast 30 Turner des Turnsportzentrums Dornbirn, die gegen arrivierte Turnvereine wie Hohenems und Lustenau alle Klassen bis auf eine gewinnen konnten und auch durch ihr Auftreten viele Pluspunkte sammelten. Ganz Dornbirn turnt beim Turnsportzentrum Dornbirn – diese Devise wollen wir uns auch in Zukunft auf unsere Fahnen schreiben – das Strahlen in den Augen der Kinder ist auch für die große Anzahl an Trainerinnen und Trainer sowie Kampfrichter des Vereins Belohnung genug.





Exakt zwei Wochen vor dem Weihnachtsabend entfachten etwa 300 Turnerinnen und Turner des Turnsportzentrums Dornbirn ein wahres Feuerwerk an Emotionen bei ihrer alljährlichen Weihnachtsfeier im Kulturhaus Dornbirn.



Unter dem Thema „Baustelle“ – wie immer meisterhaft inszeniert von **Klaus Dünser** – entstand in neun Programmpunkten eine neue Turnhalle. Das begeisterte Publikum bestaunte in zwei Vorstellungen das Programm. Der Traum einer perfekten Halle der jüngeren Turnerinnen der Leistungsgruppe, die Ängste der Erdmännchen über die verlorene Heimat bis zu den Einrichtungsarbeiten der Nachwuchsturnerinnen – der Weg von den Anfängen einer Turnerin bis zu bereits erstaunlichen Leistungen der Zehnjährigen – die ersten drei Programmpunkte ließen bereits einige Tränen rollen.





Hinter den Kulissen!



Konstantin Schwärzler



Turnerinnen und Turner führen durch das Programm.



Dann folgten rasante Programmpunkte mit einer immensen Zahl an Bauarbeitern, die neben vollem Einsatz und Begeisterung auch mit kurzen Tanzeinlagen überzeugten. Vom gerade erst 4-jährigen mit großen Kulleraugen bis zu unseren Europameisterschaftsteilnehmerinnen und den Kaderathleten – alle zeigten ihr großes Können und ihre Leidenschaft für den Turnsport.



Neben Schwarzarbeitern und der stetig wachsenden Zahl an männlichen Aktiven bewiesen auch die starken Frauen in der Halle – die Pippis – ihre Kraft und Anstrengung. Große und kleine Maler vervollständigten den fulminanten Bau und die zahlreich erschienenen Eltern, Geschwister, Großeltern freuten sich über die strahlenden Gesichter der Teilnehmer beim Schlussbild auf der Bühne.





Ein besonderer Dank geht an alle Trainerinnen und Trainer für die tolle Vorbereitungsarbeit, den vielen Helfern hinter der Bühne für die Betreuung der quirligen Mädchen und Burschen und den ruhigen und kompetenten Angestellten des Kulturhauses Dornbirn.



Obmann Gerd Kogler inmitten von 300 Turnerinnen und Turnern!



Für musikalische Untermahlung sorgte die Turnmusikgruppe mit Oliver, Jakoba, Lukas, Eva und Rebecca.



3 - Königs - Essen

Das Turnsportzentrum Dornbirn hat das gesamte Trainer-team und alle EM- und WM-Teilnehmerinnen zum traditionellen 3-Königs-Essen beim „Möcklebur“ eingeladen. Obmann Gerd Kogler hob in seiner Rede das außergewöhnliche Engagement und den enormen Einsatz der Trainerinnen und Trainer sowie der Kursleiter hervor. Ganz besonders dankte er den vielen Helferinnen und Helfern, die im letzten Jahr 5 Großveranstaltungen organisiert und durchgeführt haben. 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.



Skirennen



Leider musste in diesem Jahr das Skirennen abgesagt werden. Der Grund war die Überflutung des Zieleinlaufs. Da kann man nichts machen, das diesjährige Skirennen fällt buchstäblich ins Wasser. Wir hoffen auf die nächste Saison und bis dahin ist und bleibt unsere Skikönigin die Moderatorin bei allen Wettkämpfen Christiane Dworzak. Hip Hip Hurra, unsere Christl ist schon wieder Star!!!

Heuer war das Turnsportzentrum mit ihrer lustigen Einlage „Minions gone wild“ bei den Narrenabenden der Dornbirner Fasnatzunft dabei. Um 22 Uhr, zu einer Zeit, wo normalerweise die Kleineren schon bald im Land der Träume sind und die Größeren ins Nachtleben starten, standen unsere 20-25 Minions mit Feuereifer auf der Bühne. Mit ihrem tänzerischen Können, der spektakulären Akrobatik und der humorvollen Darbietung begeisterten sie sowohl das Publikum als auch die anderen Mitwirkenden der Fasnatzunft. So wurden unsere Mädchen und Burschen stets mit großem Applaus belohnt. Ein großes Danke an alle Turnerinnen, Turner und Trainerinnen, die mit voller Begeisterung dabei waren!!!

Narrenabend



... Stundenlauf

Der 21. Stundenlauf der Lebenshilfe in Dornbirn stand ganz im Zeichen des Miteinanders. Menschen mit und ohne Behinderung kamen zum Lauftreffpunkt in den Stadtgarten bei der Inatura. Zahlreiche Großgruppen, Vereine, Firmen und laufbegeisterte Einzelstarter machen diesen Lauf für einen guten Zweck jedes Jahr zu einem unvergesslichen Erlebnis. Der Start erfolgte bei perfekten Lauftemperaturen und nur leichtem Regen, sodass alle Läufer, Spaziergänger und viele mehr ihr Bestes geben konnten. Angefeuert von zahlreich erschienenen Zaungästen verflug die Stunde wie im Fluge und noch bevor Starkregen einsetzte, stärkten sich alle bereits im gemütlichen Festzelt und genossen die abschließende Prämierung verschiedener Gruppen.

Wie in jedem Jahr unterstützten zahlreiche Mitglieder des Turnsportzentrums Dornbirn den Veranstalter in diversen Bereichen. Die Mitglieder des Juniorinnenteams waren als freundliche Rundenzwicker genauso begeistert am Werk wie andere bei der Getränkeausgabe und als Streckenposten. Besonders flott ging es bei der Startnummernausgabe und der abschließenden Rundenzählung durch ein perfekt eingespieltes Team. Auch der Auf- und Abbau der Absperrungen in der Innenstadt gehörten zur Aufgabe des Teams und garantierten einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung.



Fesch wie eh und je, unsere alljährlichen Helferinnen.



... Oldie revival

Am Mittwoch, den 8. Februar 2017 kam es im Olympiazentrum Dornbirn zu einem spontanen Oldies-Treffen. Ehemalige Turnerinnen des Turnsportzentrums Dornbirn nutzten die Gelegenheit, um alte Erinnerungen aufleben zu lassen. Nach einer genauen und intensiven Standortbestimmung über das aktuelle Leistungsniveau erfolgte ein gemütliches Beisammensein mit Getränk.



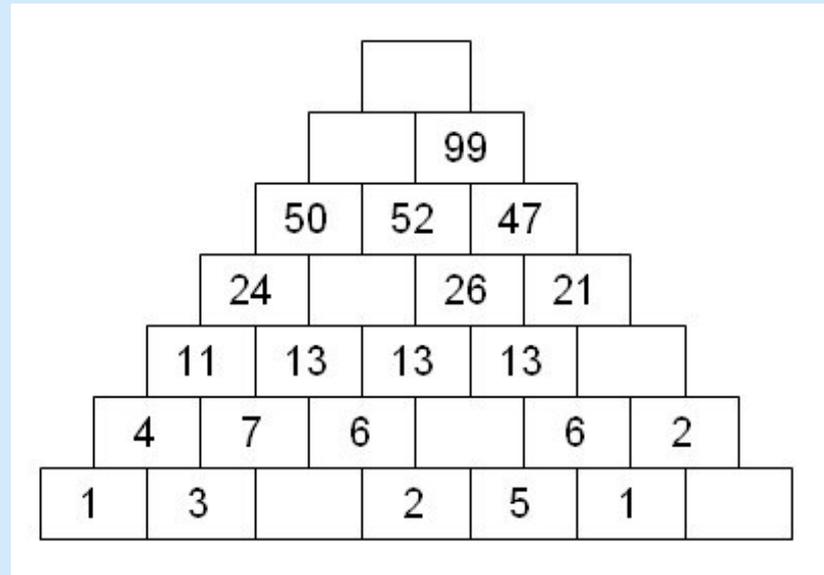
Damals



Heute

Rätsel- seite

Vervollständige die Zahlenpyramide:



Suche folgende Turnbegriffe:

RAD – SALTO – TURNHOSE – SPANNUNG – TURNMATTE – TRAINER – STUFENBARREN –
TURNANZUG – TRINKFLASCHE – MAGNESIA – RENNEN – RIESENTRAMPOLIN – WETTKAMPF –
LAUFEN – HANDSTAND – ROLLE – TRAINING – SPRINGEN – POKAL – RECK

U	W	D	A	S	P	R	I	N	G	E	N	M	W
R	W	K	T	K	E	E	S	C	H	D	D	E	E
I	T	U	R	N	M	A	T	T	E	L	L	R	T
E	R	D	I	I	U	Z	U	T	R	E	W	E	T
S	A	C	N	L	A	U	F	E	N	D	S	C	K
E	I	V	K	R	T	W	E	F	G	H	R	K	A
N	N	B	F	M	A	G	N	E	S	I	A	J	M
T	E	E	L	I	I	B	B	R	R	U	D	J	P
R	R	S	A	L	T	O	A	M	H	N	G	T	F
A	K	L	S	M	T	U	R	N	A	N	S	U	G
M	Z	G	C	N	R	R	R	Y	N	B	P	R	C
P	K	H	H	B	V	C	E	Y	D	G	A	N	F
O	D	R	E	N	N	E	N	X	S	R	N	H	V
L	F	O	I	O	Q	W	S	S	T	E	N	O	G
I	G	L	K	K	L	P	O	K	A	L	U	S	H
N	H	L	T	R	A	I	N	I	N	G	N	E	J
O	M	E	G	A	W	S	T	R	D	C	G	H	K



Drei Mal jeweils eine Stunde Party, 180 Faschingskrapfen, Hunderte Muffins und Limonade – und sehr viel Spaß. In drei Gruppen aufgeteilt genossen mehr als 200 Mäschgerle des Turnsportzentrums Dornbirn den verrückten Rosenmontag. Bestens betreut von Trainerinnen und Trainern des Vereins, allen voran den beiden „Bananen“ Katharina

und Miriam, meisterten bereits die Kleinsten die aufregenden Stationen. Staffellauf, Polonaise, Luftballontanz, Seilziehen und ein abschließender Hindernisparcour forderten den 4- bis 9-jährigen alles ab. Die erste Ladung Krapfen und die bei den Kleinsten noch mehr beliebten Muffins fanden reißenden Absatz. Turn10 und Turner brach-

ten in der zweiten Runde die Halle zum Kochen, wobei vor allem das Überwinden eines Mattenberges das Highlight des Nachmittages war. Die bereits alten Hasen der Leistungsgruppe tobten sich dann in der letzten Runde des Abends aus. Hier konnten auch die Traineeinnen bereits etwas verschnauften und den Karren laufen lassen.





Wir danken den fleißigen Müttern, die das Buffet perfekt geschaukelt haben, den vielen Muffinslieferanten, den Trainerinnen und Trainern und vor allem bei Magdalena, der es mit ihrem Omakostüm gelungen ist, Marialuise und Andrea nicht derart alt aussehen zu lassen.



Maschgoro, Maschgoro, Rollolo



Generalversammlung



Turnsportzentrum Dornbirn 10 Jahre Turnsportzentrum Dornbirn mit stimmungsvoller Generalversammlung

In einem bis auf den letzten Platz gefüllten Friedrich-Wilhelm-Saal der Raiffeisenbank Im Rheintal fand am vergangenen Freitag die Jubiläumsgeneralversammlung des Turnsportzentrums Dornbirn statt. Turnerinnen und Turner des Vereines genossen gemeinsam mit ihren Eltern und zahlreichen weiteren Vereinsmitgliedern das besondere Ambiente über den Dächern Dornbirns. Neben Gebhard Greber, Maria-Luise Hinterauer und Jürgen Albrich als Vertreter der Stadt Dornbirn waren auch Elmar Mayer als Bezirksobmann, Annires Marchetti als Vertreterin der Turnerschaft Vorarlberg und des ASVÖS und unser schwedischer Trainer Gunnar Jansson als interessierte Zu-

hörer anwesend und voll des Lobes über das aktive Vereinsleben. Neben dem Bericht des Obmannes und des Kassiers waren besonders die alljährlich stattfindenden Ehrungen für sportliche Leistungen ein wichtiger Programmpunkt. Zahlreiche Kaderturnerinnen und -turner sowie vier erfolgreiche Team-Turn-Mannschaften und die Mitglieder des EM-Teams und Kampfrichter freuten sich über schöne und sinnvolle Ehrungs-geschenke. Eine kleine Überraschung gab es auch für Gerd Kogler für seine 10-jährige Tätigkeit als Chef des Vereines.

Obmann und Stadtvertreter informierten zudem über den letzten Stand des in Kürze startenden Hallenbaus. Im 10. Jahr nach der Gründung im August 2007 platzt der Verein aus allen Nähten. Umsätze eines Kleinunternehmens, Platznot und ein daraus resultierender Aufnahmestopp bei den jugendlichen Mitgliedern machen eine eigene Halle dringend notwendig. Eindrückliche Pläne und die Aussicht, spätestens zum Jahreswechsel eine optimale Trainingsmöglichkeit zu



bekommen, zauberte Turnerinnen und Trainerinnen ein glückliches Lächeln auf die Lippen.

Ein 20-minütiges Video über die Aktivitäten des Vereines schloss den offiziellen Teil des Abends ab, bevor es eine von Christian Schedler wie immer bestens vorbereitete Stärkung gab.



Physiotherapeutische Betreuung



Im Februar 2017 startete das Turnsportzentrum Dornbirn gemeinsam mit den beiden Physiotherapeuten Daniel Skalsky und Johannes Riedmann ein neuartiges Betreuungspaket für die Team-Turnerinnen des Junior-Teams und des Elite-Teams.



Dabei geht es grundsätzlich um drei Dinge:

- Prävention unter Berücksichtigung der sportartspezifischen Anforderungen: Athletiktraining mit dem Ziel eines kontinuierlichen Belastungsaufbaus der Turnerinnen; 2x monatlich.
- Physiotherapeutische begleitende Untersuchung und Behandlung akuter Beschwerden direkt im Training; 1x monatlich.
- Daniel Skalsky und Johannes Riedmann stehen zudem als Partner bei Fällen mit höherer Behandlungsfrequenz in Höchst und Dornbirn zur Verfügung.

Wir freuen uns, dass es gelungen ist, erstmalig auf Vereinsebene ein Konzept zur gezielten Betreuung im muskulären und medizinischen Bereich umzusetzen und auf diese Weise eine weitere Verbesserung für die sportliche Entwicklung der Turnerinnen zu erreichen.



**Physiotherapie.
Sportphysiotherapie.
Dornbirn.**

skalsky.

www.physio-skalsky.at



**PRAXIS FÜR
WIRBELSÄULEN /- UND
GELENK-THERAPIE**
KOMPETENZZENTRUM FÜR FOI

Methodischer Aufbau

Mittelkörperspannung

© Johanna Gratt

Beim Bodenturnen gibt es drei Grundpositionen, die C+, C- und die I Position. Diese drei Grundpositionen sind die Kernelemente, welche der Turner/die Turnerin bei allen Bewegungen im Turnen beherrschen muss.



C+ Position



I Position



C- Position

Aufwärmen



Übung 1:

Rückenlage, abgewinkelte Beine, Fußsohlen aneinander, beide gleichzeitig das Becken heben, halten oder gemeinsam kleine Bewegungen nach links und rechts ausführen.



Übung 2:

Stehend ein Dach bilden, Handflächen aneinander, Körper komplett gestreckt und angespannt, Arm oder Bein lösen bzw. dann beides diagonal.

Stationsbetrieb



1. Fetzen-Wischen:

Unterarmstütz unter einem Arm und dem diagonalen Bein ist ein Fetzen (bzw. ein rutschbares Utensil), zuerst eine Wischbewegung mit dem Arm ausführen anschließend mit dem Bein und schlussendlich beides gleichzeitig. Dabei auf eine gespannte Körperposition achten.

2. Reutherbrett-Brücke:

Zwischen zwei Reutherbrettern C+ Position halten, je nach Können mehr bzw. weniger Auflagefläche der Arme und Beine am Reutherbrett
Erleichterte Alternative: zuerst nur eine Erhöhung (Reutherbrett) verwenden und so die C+ Position halten.





3. Reckstange:

Unter dem Reck (Barren) stehen, Reckstange mit den Händen halten, Füße berühren den Boden, C+ und C- Position einnehmen
Erweiterung: Wenn diese Übung gut funktioniert, dann aus dem Hang.



4. Reutherbrett:

Reutherbrett in C+ und C- Position hinunterrollen und auch wieder mit Partnerhilfe an Armen und Beinen hinaufrollen.



5. Turnbank:

Auf einer Turnbank die C+ Position einnehmen. Turner/in wird von einem/r Partner/in vor und zurück geschaukelt.



6. Rundbank bzw. Pilz:

In Rückenlage in einer C- Position auf der Rundbank (auch Turnpilz kann verwendet werden) liegen. Welchsln in die C+ Position.

Auch umgekehrt möglich: Bauchlage und von C+ in die C- Position wechseln.



7. Riesentrampolin:

Diese Übung kann sowohl in Rücken-, Bauch- als auch Seitlage ausgeführt werden. C+ Position im Trampolin einnehmen und wippen, so sehr wippen, dass die Arme und Beine vom Trampolin abheben.

Hilfestellung durch Trainer/in: Trainer/in steht über dem/der Turner/in und hält diese/n bei der Hüfte. Leicht federn und die Hüfte des Turners/der Turnerin dabei hochziehen.



**Viel Spaß
beim Üben!**

**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

Doppelsportler

Rodeln

Hannah Wohlgenannt – vielversprechende Nachwuchsturnerin unserer Leistungsgruppe (Jahrgang 2009) nahm im Jänner an den Österreichischen Meisterschaften im Sportrodern in Edlbach (Oberösterreich) teil. Obwohl sie gegen wesentlich ältere Aktive antreten musste, war unser kleines Kraftbündel auf der 900 Meter langen und technisch anspruchsvollen Naturrodelbahn die Schnellste. Das Turnsportzentrum Dornbirn gratuliert Hannah zu ihrem großen Erfolg.



Generalprobe für die Heim-EM geglückt

ÖM-Gold für Christin Hämmerle und Hannah Wohlgenannt.

DORNBIRN. (VN-jd) zeichnet in Szene konnten sich die des RC Dornbirn bei österreichischen Meisterschaften im Sportrodern in Edlbach. Auf der 900 Meter langen und technisch anspruchsvollen Na



Skispringen



Lukas Laimer - Zukunftshoffnung im Skispringen und zudem ausgezeichnete TSZ-Athlet begann seine Skisprungkarriere drei Jahre nach dem Turneinstieg mit sieben Jahren. Er wurde 2015 und 2016 Vorarlberger Landesmeister, gewann den Georg-Thomas Pokal in Bad Griesbach in Deutschland und ist Schanzenrekordhalter in Tschagguns auf der HS 40er Schanze im Sommer und Winter. Wir werden sicherlich in Zukunft noch einiges von ihm hören. Das Turnsportzentrum Dornbirn wünscht ihm auf jeden Fall viel Erfolg.

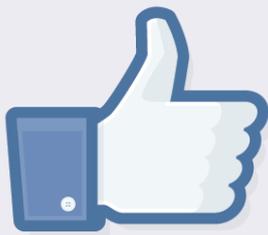
Skifahren

Maja Hilbe fährt seit ihrem 3. Lebensjahr beim Skiclub Mühlebach Ski. Ihre erfolgreichsten Platzierungen beim Rheintalcup (Platzierung für eine ganze Saison) waren 2012, 2013 und 2014 mit dem 1. und zweimal dem 2. Platz. Diese Ergebnisse können sich sehen lassen. Mittlerweile trainiert Maja nicht mehr im Skiclub, sondern fährt nur noch bei Wettkämpfen mit. Wir wünschen ihr, dass sie weiterhin viele Erfolge, Wettkämpfe, Teamspirit und wenig Stürze mit ihren Skifreunden erleben kann.



Schon gehört....

.... unser Gunnar reiste von Schweden
in unseren wunderbaren Regen.
Voller Begeisterung und Elan,
trainierte er unseren Mädchen-clan.
Ob Doppelsalti oder Schrauben,
was wir alles trainierten kann man gar nicht glauben.
Bei Andrea aß er wie immer fein,
seine Familie ließ er aber diesmal daheim.
Es war wieder mal genial
wir freuen uns schon aufs nächste Mal.



Like us on
Facebook

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

Exklusiv Interview mit Omar Schiech Ali



Der aus dem Irak stammende Sportuniversitätsprofessor Omar Schiech Ali unterstützt das Turnsportzentrum Dornbirn als Burschentrainer und berichtet über die Anfänge im TSZ und seine Arbeit mit dem Turnnachwuchs.

Hallo Omar, du unterstützt seit Jänner 2017 das Trainerteam der Turner, wie geht es dir dabei? Macht dir die Arbeit Spaß?

Diese Arbeit macht mir sehr viel Spaß und ich freue mich dort weiterhin mitzuarbeiten.

Wie bist du dazu gekommen, dass du nun den Turnernachwuchs trainierst?

Ich habe von einem Freund beim Fußball von dem Turnverein erfahren und dass man Unterstützung benötigen würde.

Du kommst ja ursprünglich aus dem Irak, hast du dort auch als Trainer für Kunstturnen gearbeitet?



Omar trainiert zweimal wöchentlich unsere Turner zwischen fünf und sieben Jahren und unterstützt dabei die TSZ-Trainer Cornelia Bucher und Thomas Fischer.

Ja, ich habe im Irak an der Universität als Sportlehrer gearbeitet und dort die unterschiedlichsten Sportarten unterrichtet, auch Turnen.

Dein Deutsch ist ja schon recht gut, seit wann bist du in Österreich und wie kommt es, dass du dich mittlerweile schon gut auf Deutsch unterhalten kannst?

Ich bin seit eineinhalb Jahren in Österreich und habe schon den A1 Deutschkurs absolviert. Ich versuche immer, mit den Menschen hier in Kontakt zu sein und zu sprechen.

Aus sicherer Quelle habe ich erfahren, dass du bei den Burschen sehr beliebt bist, hast du einen Geheimtipp für unsere Leser?

Ich weiß, wie man mit Menschen umgeht und kenne mich im Sport gut aus.

Lieber Omar, wir freuen uns dich im Turnsportzentrum Dornbirn begrüßen zu dürfen und hoffen auf eine lange und erfolgreiche Zusammenarbeit.





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



einfach schönes Reisen

Kehlerstraße 61 | A-6850 Dornbirn | Austria

T +43 5572 22030 | F +43 5572 22030-8

reisen@nkg.at | www.nkg.at

Winterloch



Ursula Kogler turnt über die zugefrorene Donau in Wien.



Claudia Kogler versucht einen Querspagat mit Skihose, ob das gut geht?



Für Isabella Kernbeiß steht die Welt Kopf in



Hannah Schmid turnt mit ihrer Kusine Timna Kopf bei einer Skipause im Brandnertal.



Eine wunderschöne Beinwaage von Marialuise Kogler am Lech.



Vielfalt des Turnens

TURNER und TURNERINNEN — GRUNDAUSBILDUNG

Jahrgang 10/11/12 MO 15.45 – 16.45 Messehalle 1

TURNERINNEN Fortgeschrittene

Jahrgang 10 und älter MI 14.00 – 15.30 Messehalle 1

TURNERINNEN Turn10

Jahrgang 07/08/09 DI + DO 16.30 – 18.00 Messehalle 1

Jahrgang 07 und älter DI 17.30 – 19.00 Messehalle 1

DO 18.00 – 19.30 Messehalle 1

TURNERINNEN Leistungsgruppe

Kinder 3 neu MO 16.00 – 17.30 Messehalle 1

Kinder 3 MI 14.00 – 16.00 Messehalle 1

FR 14.00 – 16.00 Messehalle 1

Kinder 2 Mi 15.30 – 18.00 Messehalle 1

FR 14.00 – 16.30 Messehalle 1

Kinder 1 MO 17.00 – 19.30 Messehalle 1

MI 15.30 – 18.00 Messehalle 1

FR 15.30 – 18.00 Messehalle 1

Kinder 1B MO 17.00 – 19.30 Messehalle 1

MI 15.30 – 18.00 Messehalle 1

FR 15.30 – 18.00 Messehalle 1

Jugend 3/3B MO 17.00 – 19.30 Messehalle 1

MI 15.30 – 18.00 Messehalle 1

FR 15.30 – 18.00 Messehalle 1

Juniorinnen MO 17.30 – 20.00 Messehalle 1

MI 18.30 – 20.30 Landessportzentrum

FR 18.30 – 20.30 Landessportzentrum

Anmeldung: Telefonisch oder per Mail

Trainingsbeginn: Ab Montag, 19. September 2016

Turnsportzentrum Dornbirn

www.tsz-dornbirn.at

Raiffeisenbank
Im Rheintal





KURSE

STEP-AEROBIC und SALSA

Renata Kuthan Landessportzentrum **START** 20.02.17 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 20.02.17 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?

STEP-STEP-STEP

Heidi Feldkircher Landessportzentrum 21.02.17 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.

Yoga für Anfänger

Susi Schwinger Kindergarten Forach 21.02.17 DI 18.30 – 19.30

In dieser kleinen Anfängergruppe lernen Sie Ihren Körper besser kennen. Yogastellungen (Asana) werden bewusst geübt, um dann mit Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannung die Stunde zu beenden.

PowerVIT

Manuela Latini Landessportzentrum 23.02.17 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 FRÜHLING

Margith Maier VS Markt 22.02.17 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 22.02.17 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 24.02.17 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, Parcours & Freestyle aus.

Männerturnen

Peter Kofler BG Dornbirn 25.01.17 MI 19.30 – 21.00

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

Anmeldung: office@tsz-dornbirn.at oder 0664/6105441 ab 17 Uhr bei Friederike Schmid-Kopf
Kosten: 65 € (10 Kurseinheiten à 1 Stunde)



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



Turnsportzentrum Dornbirn

www.tsz-dornbirn.at



www.sport-binder.at

BINDER SPORTGERÄTE



bis - **40%** Rabatt auf
Vereins Ausstattungen!



Grieskirchnerstraße 35 · 4701 Bad Schallerbach
office@sport-binder.at

Tel.: 07249 / 430 70

www.sport-binder.at



URKUNDE



TSZ Dornbirn

wird für das hervorragende Sport-/Bewegungs-
angebot, den sehr großen Leistungssport-Erfolg,
für erstklassiges Know How und ausgezeichnete
Infrastruktur mit Österreichs Turnverein-
Gütesiegel der höchstmöglichen Kategorie
mit **5 Sternen** ausgezeichnet !

Friedrich Manseder
Prof. Friedrich Manseder, Präsident
Wien, am 17. Februar 2017



Österreichischer Fachverband für Turnen | www.oeft.at
A-1040 Wien, Schwarzenbergplatz 10, office: oeft.at, Tel. 01 505 51 79

TOUCH IT

REPLAY

Alberto. Blauer. Brax. Calvin Klein. Cartoon. Cinque. Comma.
Converse. Diesel. G-Star. Guess. Hilfiger. Joop. Lacoste. Levis.
Pepe Jeans. Please Jeans. Replay. Roy Robson. Scotch & Soda.
Selected. Strellson. Superdry. Tigha. UGG u. v. m.

www.facona.com   Follow us ...

FAÇONA

Hörbranz Dornbirn Rankweil Bürs



GUTSCHEIN
€ 10
ab einem Einkauf von € 70*

TOP BERATUNG - MAXIMALE AUSWAHL - BESTER PREIS - AUF 3.600 m²

*Pro Person und Einkauf ist nur ein Gutschein gültig. Nicht kombinierbar mit Rabatten, Aktionen und Gutscheinen. Kauf von Gutscheinen ausgeschlossen.

6850 Dornbirn, Eisengasse 4, +43 5572 205227
Mo-Fr 9.00-18.30 Uhr, Sa 9.00-17.00 Uhr

INTERSPORT
DORNBIRN

Bäckerei | Konditorei
Café Ulmer
Dornbirn Haselstauden

www.
Spodo
.at
Ihr Sportversand

Sporttextilien
Werbetextilien
Taschen
Bälle

Tapetrollen ab 3,-

Kettlebell
Langhantel & Gewichte
Schlingentrainer (TRX,..)

und das alles in DORNBIRN

"Für Ihre Frau wollen Sie doch auch nur das Beste?"

Peter Jochum



JOCHUM

UHREN · SCHMUCK
EISENGASSE 2 • 6850 DORNBIRN
T + F 055 72 / 22 164



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



El Capitán

DANCING · BAR

LANGGASSE 116
A-6830 RANKWEIL

**DONNERSTAG bis SAMSTAG
sowie VOR FEIERTAGEN
21⁰⁰ - 04⁰⁰ UHR**

WWW.ELCAPITAN.AT

Schwitzen statt Schwätzen

Fabian Fussenegger
Physiotherapie und Osteopathie
www.fabianfussenegger.at



Gewerbepark am Fischbach
Dr.-Anton-Schneider-Str. 28b, 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. Dymelien) 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 Rehathechnik 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.



Ihr Spezialist für Turn-und Sportbekleidung und Zubehör erweitert das Sortiment.



Ab sofort haben
wir auch die Marken
GYMNOVA
(Turngeräte) und
DIONY (Matten)
im Programm!



GYMTEX AUSTRIA

Mag. Elke Steinbacher
Ringstraße 130
4910 Pattigham

Tel: +43 (0) 664 - 183 70 05
info@gymtex.at

Nähere Infos auf unserer Homepage
www.gymtex.at



Wir ordnen die Werte Ihres Lebens

Thomas Schwendinger

Geschäftsführer

Versicherungsmakler und gewerbl. Vermögensberater

M 0664 / 25 10 038

T 05572 / 89 00 66 - 21

F 05572 / 89 00 66 - 51

thomas.schwendinger@valenz.at

Valenz Versicherungs- und Finanzdienstleistung OG

Färbergasse 13 | A-6850 Dornbirn | office@valenz.at | www.valenz.at



MEHR ABENTEUER.

Fahrspaß in neuer Dimension – und mit ALL4 Allradantrieb auch abseits bekannter Wege Ihr sicherer Begleiter.

Unterberger Automobile

Stiglingen 75, 6850 Dornbirn

Tel.: 05572/23286-0, Fax 05572/23 2 86-6

info.dornbirn@unterberger.bmw.at

www.unterberger-dornbirn.mini.at



MINI Countryman: von 100 kW (136 PS) bis 141 kW (192 PS), Kraftstoffverbrauch von 4,5 l/100 km bis 7,1 l/100 km, CO₂-Emission von 118 g/km bis 162 g/km.

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

VOBELAUER WERBUNG



DORNBIEN, Stiglingen 51
Tel. 05572 - 35 022



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

www.gleichweit.at

KAUFMANN

Gebäudereinigung & Sperrmüllentsorgung



Ihre Gebäudereinigung in Vorarlberg

28 Jahre Erfahrung sprechen für sich selber.

In Sachen Baureinigung und Baumüllentsorgung.

Kaufmann Wolfgang Wolfurt und Bersbuch

Handy 0043 664 30 850 14 · Büro 05574 66 250



Rüscher baut für Generationen

Als verantwortungsbewusster Bauträger schaffen wir wertvollen Wohnraum und generieren für Sie das Maximum.

Wer bereits seit drei Jahrzehnten erfolgreich am Bau tätig ist verfügt über einen großen Erfahrungsschatz. Diesen setzen wir für Ihre Ideen ein. Unsere Projekte überzeugen durch Qualität, Wertbeständigkeit und Individualität. Unsere Partner sind verlässliche und kompetente Handwerker aus der Region.

Gerne informieren wir Sie über unsere aktuellen Bauprojekte.

Rüscher u. Söhne Bau GmbH & Co KG
Bauträger & Immobilienmakler
6800 Feldkirch · Egetenweg 46
Tel. +43 699 17361711

bau@ruescher.com www.ruescher.com



ILLIGEN SACHVERSTÄNDIGER

Schadengutachten Begleitende Bauleitung Beweisaufnahmen

72 Bauwesen

73 Baugewerbe, Innenarchitektur

72.01 Hochbau und Architektur

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



MOBILE
FUSSPFLEGE

Klassische
Massage
Lymphdrainage

Mathias Siegers 0676 7482201
Eisengasse 33 • 6850 Dornbirn

TERMINE

02.04.	Zimmermann-Cup
21.04.	Sportlerehrung der Stadt Dornbirn
06.05.	Vorarlberger Jugendmeisterschaft
27.05.	Internationaler TeamGym-Cup
25.06.	Landesjugendturnfest
01.07.	Abschlussfest
15.07.-22.07.	Trainingscamp Cesenatico
28.08.-01.09.	Trainingscamp Dornbirn
09.09.-16.09.	Trainerfortbildung VTS
17.09.	Stundenlauf Lebenshilfe

Impressum

**Fachzeitschrift für das
Turnsportzentrum Dornbirn**

1. Ausgabe, Jahrgang: 19/2017
2. Erscheinungsweise: 2x im Jahr
3. Einzelpreis: 4 €

Chefredaktion:

Ursula Kogler

Mitarbeiter/innen:

**Berichte:
Andrea Kernbeiß**

**Bilder:
Gerd Kogler
Andreas Hollerer
Peter Stadelwieser
Kilian Hellenstainer
Burkhard Reis
Markus Schmid**



Like us on
Facebook

RECONNECT.



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



Der neue ŠKODA KODIAQ bereits ab 25.690,- Euro.

BÜRGLER
Garage

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

Symbolfoto. Stand 03/2017. Details bei Ihrem ŠKODA
Berater. Alle angegebenen Preise sind unverb., nicht
kart. Richtpreise inkl. NoVA und 20% MwSt.
Verbrauch: 5,0-7,1 l/100 km.
CO₂-Emission: 131-163 g/km.