

TSZ-News

1. Oktober 2021



INTERVIEW
mit Olympia-
teilnehmerin
Elisa Hämmerle.

WETTKAMPF
Hervorragende
Organisation
und tolle Teams
beim Team-Gym
Cup.

SAUBERKEIT
Wer sorgt
für eine
glänzende
Turnhalle?

www.tszdornbirn.at



Raiffeisenbank
Im Rheintal

TURNSPORTZENTRUM DORNBIRN



BLEIB GESUND

und viel Spaß
beim Lesen der
28. Ausgabe der TSZ-News!

Das Redaktionsteam

Geschätzte Freunde des Turnsports

#Zukunft #Turnen

Das Turnsportzentrum Dornbirn hat verantwortungsvoll zum richtigen Zeitpunkt den Trainingsbetrieb eingestellt und mit einem ausgeklügelten Sicherheitskonzept zum frühestmöglichen Zeitpunkt Bewegung und Sport für unsere kleinen und großen Turner*innen wieder möglich gemacht.

Was haben wir aus den letzten Monaten gelernt? Dass Bewegung für Kinder und Jugendliche immens wichtig ist - für das persönliche Befinden und das Aufgehoben-Sein im sozialen Umfeld - das wissen wir und wir sind stolz, hier unseren Einsatz und unseren Beitrag geleistet zu haben.

So haben wir im Juni mit dem TeamGym-Cup und einer über zwei Wochen dauernden Vereinsmeisterschaft die ersten Wettkämpfe veranstaltet. Die Begeisterung und der Einsatz aller Beteiligten waren groß. Sich endlich wieder einmal zu messen und das Gefühl erleben, zu einem Punkt hin eine Leistung zu bringen und sein Können auch anderen zu zeigen.

Aus diesen Erfahrungen haben wir auch den Mut geschöpft, mit voller Kraft 5 Sommercamps durchzuführen. Welch großer Erfolg: Alle waren sehr gut besucht und die Stimmung in den Camps großartig, wie sich jede*r auf der Website, auf Facebook oder auf Insta überzeugen kann. Sogar aus anderen Regionen Vorarlbergs und Österreichs, aber auch aus unseren Nachbarstaaten Deutschland und der Schweiz sind Teilnehmer*innen gekommen, Die Trainer-Teams haben hochmotiviert gearbeitet – herzlichen Dank.

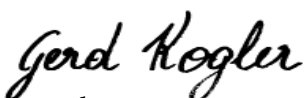
Wie wird sich das Turnen weiterentwickeln?

Österreichweit wurde soeben erhoben, dass es in den letzten Monaten zu einem beträchtlichen Mitgliederschwund in den Vereinen gekommen ist. Im gesamten Sport in Österreich haben wir $\frac{1}{4}$ weniger Aktive! Offensichtlich sind wir eine Festung und eine Bastion, denn die Anzahl unserer aktiven Turner*innen ist stabil – dank des Engagements und der Leidenschaft, die in unserem Verein sehr, sehr stark ausgeprägt sind.

Wir arbeiten für ein ausgewogenes soziales Netz der Kinder und Jugendlichen, und deswegen freuen wir uns auch auf die kommenden Wettkämpfe und Meetings wie Jugendmeisterschaft, Landesmeisterschaft und Staatsmeisterschaft im Team-Turnen. Diese wird heuer von uns organisiert. Und wir freuen uns besonders auf das Weihnachtsturnen!

Es ist mir zum Schluss meines Editorials ein besonderes Anliegen, mich persönlich bei allen zu bedanken, die in den letzten Monaten der Lethargie nicht erlegen sind und mit viel Energie dem allgemeinen Trend entgegengewirkt haben.

So wünsche ich an dieser Stelle dem Turnsportzentrum Dornbirn, dass es weiterhin jung, dynamisch und erfolgreich ist.



Gerd Kogler

Obmann Turnsportzentrum Dornbirn



ZAHLEN UND FAKTEN

Wissenswertes

28

Dies ist die 28. Ausgabe der TSZ-News. Die erste Ausgabe erschien 2008 mit damals 16 Seiten.

6

TSZ-Athlet*innen trainieren derzeit im Vorarlberger Landeskader.

8

vereinsoffene und vereinsinterne Sommercamps gab es diesen Sommer in der Messehalle 5.



2

Jahre schon arbeitet Gonzalo Gomez Sarcone beim Turnsportzentrum Dornbirn. Wir freuen uns, dass wir seinen Vertrag aufgrund seiner hervorragenden Arbeit verlängern konnten.



599

Personen haben unsere TSZ-Dornbirn Facebookseite abonniert.



15. August

2007 ist der Gründungstag des Turnsportzentrums Dornbirn.



Eine etwas andere Generalversammlung fand am Mittwoch, 17.3. im Turnsportzentrum Dornbirn statt. Online nahmen 70 Personen via MS-Teams teil. Vereinsobmann **Gerd Kogler** zog Bilanz über ein „anderes“ Vereinsjahr ohne Wettkämpfe, Trainingsstunden und Veranstaltungen, wie das obligate Weihnachtsturnen im Kulturhaus oder das Faschingsfest. Er wies auch auf die vielen nicht stattgefundenen sozialen Kontakte unter den Turnern und Turnerinnen oder deren Trainern hin. Auch in sportlicher Hinsicht fehlt das regelmäßige Training in der Messehalle 5 den kleinen und großen Athleten sehr. Die Trainer ließen sich viel einfallen, um mit ihren Gruppen auch in dieser schwierigen Zeit in Kontakt zu bleiben: online-Training, outdoor-Aktivitäten und Challenges standen bei den meisten Gruppen am Programm. Dank des großen Einsatzes der Verantwortlichen und zur Freude des Vereins kam es zu keinen Abgängen – wie sich bei der Öffnung der Halle Mitte März zeigte. Durch Einhaltung der Hygienemaßnahmen, Teilung von Gruppen und Erweiterung des zeitlichen Rahmens ist es möglich mit allen Aktiven ein gewohntes Training auch in Zukunft durchzuführen. So wünscht sich Obmann Gerd Kogler auch Wettkämpfe mit regionaler Beteiligung, den Team-Gym-Cup und eine Vereinsmeisterschaft in nächster Zeit. Wenn



TSZ-Kassaprüfer: Angelika Bucher, Patricia Bösch und Markus Kranz

es die Corona-Situation zulässt, sind auch das Trainingslager in Cesenatico der Team-Turnerinnen Anfang Juli, die erfolgreichen Sommercamps und das Weihnachtsturnen geplant. Kassierin **Angelika Bucher** präsentierte den Mitgliedern die finanzielle Situation des Vereins. **Patricia Bösch** und **Markus Kranz** entlasteten die Kassierin durch vorangegangene Rechnungs- und Kassaprüfung und lobten die vorbildliche Buchführung der Kassierin. Auch die Entlastung des Vorstandes und die Bestellung der neuen Kassaprüfer **Waltraud Gmeiner** und **Markus Kranz** lief einstimmig online ab. Im Anschluss stellten sich die beiden Trainer Julian Knoll (seit August im TSZ) und Gonzalo Gomez (seit zwei Jahren im TSZ) selbst vor und gaben einen Einblick in die sportlichen Pläne mit den Turnerinnen und Turnern. Die abschließenden Worte und einen großen

Dank richtete die sportliche Leiterin **Marialuise Kogler** an alle Trainerinnen und Trainer sowie die Eltern. Der Verein versucht mit allen Kräften den Trainingsbetrieb hochzufahren. Nur mit viel Einsatz und großem zeitlichen Mehraufwand ist das möglich. Das offizielle Testen der Kinder und Jugendlichen vor jedem Training nehmen die Eltern gerne auf sich und so wurde die Halle am 15. März, als sie das erste Mal wieder ihre Pforten öffnete, wahrlich gestürmt. Die Begeisterung aller war enorm! Die Generalversammlung wurde durch ein professionelles Weihnachts-Video beschlossen. **Magdalena Dworzak** und **Hannah Schmid** produzierten in dieser schwierigen Zeit mit einer Gruppe von Turnerinnen, Trainerinnen und Trainern ein sehr berührendes Video und ernteten dafür viel Applaus.

Trainerausflug

Sportliche Leiterin Marialuise und Trainerin Alzbeta genießen das schöne Sommerwetter und machen einen Ausflug nach Bregenz. Auf dem Programm steht nicht nur die Besichtigung der Seebühne, sondern auch eine Bootsfahrt. Der Gymnaestradahut ist für Alzbeta natürlich fixer Bestandteil, wenn es mit Marialuise zum See geht. Alzbeta, früher selbst Turnerin beim TSZ-Dornbirn, trainiert einmal wöchentlich den Turnnachwuchs. Das TSZ-Dornbirn schätzt besonders ihre Pünktlichkeit und Gewissenhaftigkeit und freut sich, sie im Team zu haben.





Im März öffneten sich im Turnsportzentrum Dornbirn nach einem langen Lockdown endlich wieder die Hallentore. Alle Turnerinnen und Turner strömten zur Freude ihrer Trainerinnen und Trainer begeistert herein und waren mit großem Trainings-Eifer dabei. Team-Turnen, Kunstturnen, Turn10 und allgemeines Turnen fand seither wieder unter strengen Hygiene-Auflagen statt. Anfangs machte sich nach der langen Trainingspause bei vielen noch Muskelkater bemerkbar, doch die Freude an der Bewegung und am



Turnen war riesig. Die Defizite und Rückstände wurden durch gezielte Einheiten und schonender Hinführung an neue Elemente schnell ausgeglichen und so entschied man sich im Verein zur Durchführung einer vereinsinternen Trainings-Challenge, unter realen Wettkampfbedingungen. Einziger Wehmutstropfen war, dass die Eltern ihre Turnerinnen und Turner, Corona-bedingt, nicht anfeuern und live mitfiebern konnten. Bei den Mädchen maßen sich die Turnerinnen der Klassen U7, U9, U11 und Jugend 3 zusätzlich nach Jahr-





gangsstufen eingeteilt. Die Aufregung war bei allen groß, da seit über einem Jahr kein Wettkampf mehr stattfand. In Kleingruppen zeigten die Turnerinnen ihren Trainerinnen, dass sie auch in Wettkampf-Situationen ihre erlernten Übungen am Balken, Reck, Boden und beim Sprung erfolgreich darbieten konnten. Auch die Buben der LG Anfänger, VVP4, VVP3, VVP2 und Jugend 3 präsentierten mit Stolz ihre Turnprogramme an den sechs Geräten Ringe, Pilz, Barren, Reck, Sprung und Boden. Ein großer Dank gilt den Organi-

satoren, allen voran **Marialuise Kogler** und den vielen Kampfrichtern und Betreuern. Ohne sie wäre diese Challenge nicht möglich gewesen.

Als Siegerinnen und Sieger konnten sich bei den Turnerinnen **Paula Schertler, Lina Kanner, Maia Chevaux, Emma Gort, Nina Diem, Lorelai Ayodeji, Emma Spiegel** und **Emilia Ölz** feiern.

Bei den Turnern standen auf dem obersten Podest **Julian Dünser, Max Ibounig, Moritz Hohls, Marco Degano** und **Jakob Marte**.





Die TURN 10 Mädchen der Jahrgänge 2008-2013 maßen sich Ende Mai in einer vereinsinternen Challenge. Seit über einem Jahr stand das Wettkampfgeschehen still und es wurde wieder einmal Zeit, sich zumindest unter den Vereinskolleginnen zu messen. Viele neue Elemente wurden den Kampfrichterinnen vorgeturnt, die über die Fortschritte der Turnerinnen - trotz der langen Schließung der Halle - sehr staunten. Es war ein reges, geordnetes Treiben in der Messehalle 5, als die Turn 10 Kinder gestaffelt und unter Einhaltung sämtlicher Hygienebestimmungen ihre Leistungen darboten.

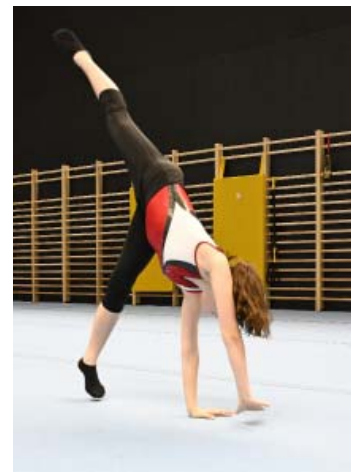




Die Motivation der Mädchen war enorm und das trug zu einer merkbar guten Stimmung in der Halle, auch wenn diesmal die Challenge ohne Teilnahme der Eltern stattfinden musste.

Die Siegerinnen der einzelnen Klassen:

- 2008: Theresa Mäser
- 2009: Hannah Wohlgenannt
- 2010: Clara Pichler
- 2011: Hanna Hofer
- 2012: Mia Keck
- 2013: Paula Tonweber

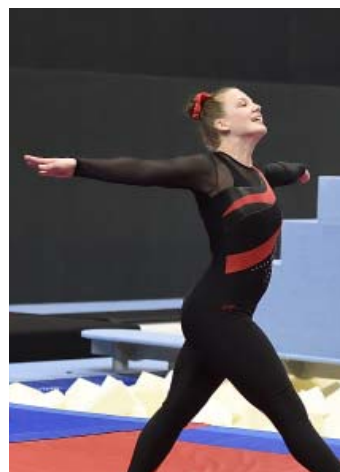
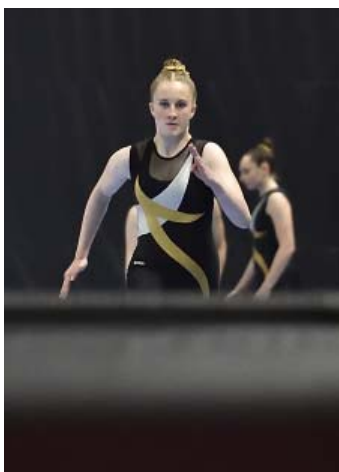




Seit dem letzten Team-Turn-Wettkampf, der Landesmeisterschaft im Oktober, ist viel Zeit vergangen. Ein weiterer Lockdown mit reduzierten Trainingsmöglichkeiten und die Unsicherheit über die zukünftigen Wettkämpfe haben die letzten sechs Monate geprägt. Mit großer Vorfreude und Spannung wie der diesjährige Team-Gym-Cup ablaufen würde, bemühte sich das Turnsportzentrum Dornbirn um soviel Normalität im Wettkampf wie möglich. Aufgrund der Coronabestimmungen fiel die internationale Beteiligung heuer vollkommen aus. Auch Restösterreich musste auf ein Antreten verzichten, da lediglich in der Musterregion Vorarlberg wirklich trainiert werden konnte.



Da auch kein Publikum zugelassen war, fand der TeamGym-Cup erstmals nicht in der Messehalle 1, sondern unter besten Bedingungen in der Trainingshalle, der Messehalle 5, statt. Teams aus Lustenau, Wolfurt und Dornbirn bedankten sich mit ausgezeichneten Leistungen dafür, dass ihr Training in den letzten Wochen sehr zielorientiert stattfinden konnte. Das Niveau hat unter diesen erschwerten Bedingungen nicht gelitten, im Gegenteil, die Kampfrichter staunten über die großen Fortschritte in Technik und Ausführung. Die Jugend 2-Teams und die Mannschaften der Offenen Klasse lieferten sich bereits am Vormittag spannende Wettkampf-

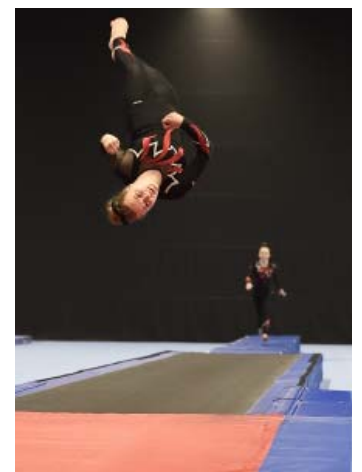




runden. Während die Mädchen des Turnsportzentrums Dornbirn in der Jugend 2-Klasse über den Sieg jubelten, ging die Goldmedaille in der Offenen Klasse an Wolfurt, jeweils mit knapp drei Zehntel Vorsprung. Das extrem junge Team der Jugend 3 aus Dornbirn begeisterte im Alleingang, genauso wie die Turner der Jugend 2 aus Wolfurt und die Juniorinnen aus Dornbirn. Groß war die Freude auch bei den Lustenauer Turnerinnen über den klaren Sieg in der Jugend 1-Klasse. Schrauben, Doppelsalti und ausdrucksstarke Bodenübungen auf höchstem Niveau prägten den Wettkampf der Elite. Während die Turner mit hohen Schwierigkeiten aufwarteten, bestachen die Turne-



rinnen durch Eleganz und grandiose Ausführung. Der Sieg in der Eliteklasse weiblich ging dieses Mal klar an das Turnsportzentrum Dornbirn, die Turner aus Wolfurt siegten in der Eliteklasse männlich. Ein Dank an alle Trainer*innen sowie Teilnehmer*innen für ihren Einsatz und die Einhaltung der Coronamaßnahmen und an die Kampfrichter*innen und Helfer*innen, die diesen Wettkampf erst möglich machten. Danke auch an die Turnerschaft Wolfurt, die durch einen Livestream allen zuhause ein Mitfeiern ermöglichte. Dennoch freuen wir uns wieder auf Zuschauer in der Halle, die durch ihren Applaus die Aktiven zu noch größeren Leistungen treiben.





Offene Klasse



Offene Klasse



Jugend 3



Jugend 2



Jugend 1



Juniorinnen



Elite

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



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

 **vorarlberg
netz**
Energie für Generationen.

Unsere Trainer*innen stellen sich vor...



hilfsbereit,
tier-närrisch,
immer gut gelaunt

Anika Ritter

So würde ich mich mit 3 Worten beschreiben:

hilfsbereit, tier-närrisch, immer gut gelaunt

Mein Lieblingsessen: Kartoffelgulasch

Meine Hobbies: Turnen, Tiere, Backen

Trainingsgruppe: TT Jugend 2

Zum Trainerjob gekommen bin ich, weil Maria-luise mich gefragt hat.

Ich bin Trainerin weil, ich sehr gerne mit Kindern arbeite und es mir Spaß macht, anderen etwas beizubringen.

In der neuen Halle gefallen mir, die Schnitzelgrube und der Fasttrack.

3 Dinge, die ich auf eine einsame Insel mitnehmen würde: meine Katze Paula, eine Decke und meinen Bikini

Monika Martins



bodenständiger,
sarkastischer Familienmensch

So würde ich mich mit 3 Worten beschreiben:

bodenständiger, sarkastischer Familienmensch

Mein Lieblingsessen: Nudeln und nigerianisches Stew

Meine Hobbies: Lesen, Wandern

Trainingsgruppe: die Gruppe, die Andrea trainiert

Zum Trainerjob gekommen bin ich: Ich habe immer beim Training meiner Tochter zugeschaut, und nachdem ich dann Andrea einige Male beim Geräteaufbauen geholfen habe, ist es irgendwie passiert, dass ich auf einmal Trainerin war.

Ich bin Trainerin weil, es ein Ausgleich neben Beruf und Familie ist, und es unglaublich beeindruckend ist, was schon die Kleinsten nach wenigen Trainingseinheiten können.

In der neuen Halle gefallen mir, dass wir keine Geräte mehr auf- und abbauen müssen, und die Schnitzelgrube ist natürlich der Hit für alle Turner*innen.

3 Dinge, die ich auf eine einsame Insel mitnehmen würde: Larissa, Raphael, Hillary ... und ein Buch (das Buch wird geschmuggelt :-))

Fabian Monehar

So würde ich mich mit 3 Worten beschreiben:

freundlich, sportlich, witzig

Mein Lieblingsessen: Pizza Tonno ohne Zwiebeln

Meine Hobbies: Cross fahren, Party machen, Turnen

Trainingsgruppe: TULG und Turn 10

Zum Trainerjob gekommen bin ich, durch meine eigene jahrelange Turnerfahrung und die Überredungskunst meiner Mama.

Ich bin Trainer weil, es mir Spaß macht und ich die Jungs witzig finde.

In der neuen Halle gefallen mir die Riesentrampoline.

3 Dinge, die ich auf eine einsame Insel mitnehmen würde: Pizza Tonno ohne Zwiebeln, mein Handy und mein Bett



freundlich,
sportlich,
witzig

Andrea Kernbeiß

So würde ich mich mit 3 Worten beschreiben:

Oma mit Kuschelfaktor und doch streng und genau

Mein Lieblingsessen: Salat und dann Schokolade

Meine Hobbies: Schi fahren und Handarbeiten

Trainingsgruppe: von den Anfängern über U7 bis U11 und bei Bedarf fast überall sonst

Zum Trainerjob gekommen bin ich vor mehr als 20 Jahren, da meine Tochter Isabella geturnt hat und ich mit einer Stunde pro Woche begonnen habe.

Ich bin Trainerin weil, es mir Spaß macht, mit Kindern zu arbeiten und zu sehen, wie begeistert sie vom Turnen sind und wie schnell und gerne sie neue Sachen lernen. Besonders schön ist es, sie aufwachsen zu sehen, wie sich ihre Persönlichkeit entwickelt und was aus ihnen wird – nicht nur in der Turnhalle.

In der neuen Halle gefällt mir, einfach alles – zu Beginn meiner Trainertätigkeit bekam ich in einer kleinen Halle gerade einmal 4 m² für meine Gruppe.

3 Dinge, die ich auf eine einsame Insel mitnehmen würde: meine drei Enkelkinder, Strickzeug und viel Sonnencreme.



Oma mit Kuschel-
faktor und doch
streng und genau



Noch ein Jahr ohne Vereinsmeisterschaft – unmöglich. Nach dem coronabedingten Ausfall im letzten Jahr haben sich die Verantwortlichen des Turnsportzentrums Dornbirn etwas ganz Besonderes einfallen lassen. Eine Vereinsmeisterschaft über zwei Wochen verteilt – so können alle Eltern, Großeltern, Geschwister und Freunde endlich wieder einmal ihre Kinder in der Halle bewundern. Den Start machten die Kleinsten der Grundausbildung am Montag, den 14. Juni. Gruppenweise zeigten die fünf- und sechsjährigen Kinder ihr Können bei schweißtreiben-

den Temperaturen. Ein spannender Hindernislauf bildete den Abschluss, bei der Siegerehrung sahen die begeisterten Eltern strahlende Kinderaugen und sparten nicht mit Applaus von der Tribüne. Die fortgeschrittenen Turnerinnen des Turn10 nahmen am Dienstag ihren Wettkampf auf und bestachen besonders durch ausgezeichnete Technik und saubere Ausführung. **Clara Pichler, Hannah Wohlgenannt** und **Theresa Mäser** nahmen als Siegerinnen die ersten Pokale in Empfang. Eine Auszeichnung gab es ebenso für die zahlreichen Turner der Allgemeinen Turnstunde.

Die nächste Etappe des vor allem für Trainer und Kampfrichter anstrengenden Wettkampfmarathons bildeten die jüngeren Turnerinnen der Leistungsgruppe am Mittwoch. U7, U9 und U11 wetteiferten vor begeisterten Eltern um die begehrten Plätze, wobei vor allem die





U9-Klasse mit 16 Turnerinnen beeindruckte. **Emilia Ölz**, **Mariella Albrich** und **Magdalena Dünser** hießen die Siegerinnen bei teilweise sehr knappen Entscheidungen. Die Hitze wird immer größer und die Wettkämpfe immer anstrengender. Bei den jüngsten Turnerinnen der Turn10-Gruppen (Jahrgänge 2011-2013) ging es heiß her. Die Siegerinnen in diesen Sparten heißen **Natalie Gasser**, **Helena Scheuch** und **Paula Tonweber**. Freitagnachmittag – viele Eltern, Geschwister, Großeltern ließen es sich nicht nehmen, den Höhepunkt der Vereinsmeisterschaften live in der Halle zu genießen. Die höchsten Klassen der Leistungsgruppe ermittelten ihre Besten. Dementsprechend groß war die Freude von **Anika Ritter** und **Julian Dünser** über ihren Titel „Vereinsmeister 2021“. **Maia Chevaux** gewann die Klasse Jugend 3B im Alleingang, **Jana Riedmann** die Klasse Jugend 3 der jüngeren Mädchen. Anschließend belebten die jüngsten Turner der Leistungsgruppe die Messehal-



le 5. Quirlig wie immer waren sie kaum im Zaum zu halten. Bestens betreut von **Thomas** und **Sabine** purzelten und sprangen sie um die Wette. Sieger hier waren **Emil Zumtobel**, **Marco Degano**, **Collin Grabherr** und **Max Ibounig**. Einen besonderen Leckerbissen bescherten die Team-Turner*innen des Vereins ihren faszinierten Zuschauern am Samstag. „Offenes Training“ in der Messehalle 5 hieß die Devise. In zwei Gruppen zeigten die Teams ihr Können am Riesentrampolin, Tumbling und Trampolin, am Fasttrack und vor allem auch am Boden. Schweißtreibend und anstrengend – jede Muskelgruppe wird trainiert. Das Publikum sparte nicht mit Applaus und staunte über die enorme Kondition aller Aktiven allen voran der Verantwortlichen **Magdalena**.



Vereinsmeister Julian Dünser



Vereinsmeisterin Anika Ritter





Woche zwei der Vereinsmeisterschaft startet mit den Vorführungen der Burschen des Turn10, die bereits seit mehreren Jahren im Verein trainieren. Hier siegten **Maximilian Siegers** und **Julian Holzmann**. Die jüngeren Mädchen der intensivierte Grundausbildung am Mittwoch punkteten durch ihren grandiosen Auftritt. Schöne Frisuren, neue Turnanzüge und viel Motivation – eine gute Grundlage für einen schönen Wettkampf. Aber auch die älteren Turnerinnen am frühen Abend zeigten in der gut gefüllten Halle ihr Erlerntes. Abschlussstag der zweiwöchigen Vereinsmeisterschaften war am Freitag, den 25. Juni mit Hindernislauf und Turn10 – Begeisterung pur bei Eltern und große Freude über die Medaillen und Pokale bei den Kindern schlossen diese besonderen Meisterschaften ab. Ein Dank geht an alle Trainer*innen und Kampfrichter*innen für ihren Einsatz, an die Turner*innen für ihre Begeisterung und an die Eltern für ihr zahlreiches Erscheinen.



REPLAY

Levi's

TOMMY HILFIGER

DIESEL

G-STAR RAW

SELECTED

Champion

Superdry

Calvin Klein

JACK JONES

LACOSTE

SCOTCH&SODA

Pepe Jeans


minimum

GUESS

B new balance



www.facona.com

  Follow us ...

Top-Marken.
Top-Preise.

FAÇONA

Hörbranz Dornbirn Rankweil Burs

Elisa Hämmerle

Olympiateilnehmerin Tokio 2020

Es gibt nichts Besseres als die Verfolgung seiner eigenen Träume.

Du bist in den Olymp der besonderen Athleten aufgestiegen und nun eine der wenigen Vorarlberg/innen, die bei olympischen Sommerspielen teilnehmen konnte. Ist dir das schon bewusst geworden?

Als Olympiateilnehmer*in bzw. als Olympionike*in ist es einem erlaubt, den Titel „OLY“ zu tragen, welcher von der World Olympians Association verliehen wird und genau wie ein PhD, MD und andere Ernennungsurkunden kann er auf Visitenkarten, Lebensläufen, sozialen Medien etc. verwendet werden. Mir geht es dabei nicht um die Verwendungsmöglichkeiten, sondern mehr um den persönlichen Stellenwert, um meine jahrelange harte Arbeit, unermüdliche Hingabe sowie großes Herzblut für diesen Sport. Olympionikin ist man für die Ewigkeit und nur ein Bruchteil aller SportlerInnen tragen diesen Titel. Das ist eine unglaublich große Auszeichnung, welche mir nun mehr und mehr bewusst wird.



In Tokio hast du dich beim Podiumstraining, 3 Tage vor dem Wettkampf, an der Wade verletzt und trotz dieses Handicaps einen soliden Wettkampf geturnt. Sind da nicht Erinnerungen an Rio hochgekommen? Wie hast du diese Situation bewältigt?

Meine Beziehung zu den Olympischen Spielen ist schon sehr eigenartig und vor allem mit vielen Schwierigkeiten verbunden, die auch bis zuletzt angehalten haben. Glücklicherweise hat sich ein für mich „traumatisches Ereignis“ in Tokio nicht wiederholt, allerdings sind einige ähnliche Erinnerungen und Gefühle von der Olympiaqualifikation 2016 in Rio, wo ich mir ebenfalls beim Podiumstraining am Boden weh getan hatte, hochgekommen. In Tokio habe ich am Boden beim Absprung von der Rückwärtsschraube in die Vorwärtsschraube einen eigenartigen Zug in der Wade verspürt, welcher mich an meine Achillessehnenverletzung erinnert hatte. Reflexartig habe ich auch sofort nach meiner Sehne gegriffen, um zu fühlen, ob alles noch an einem Stück ist. Der Wadenmuskel hat sich dann

so stark verhärtet, dass ein normaler Gang erstmals nicht mehr möglich war, geschweige denn rennen, springen, landen. In den etwas mehr als 48 Stunden bis zum Wettkampf habe ich gemeinsam mit dem Physio alles versucht, die Funktionstüchtigkeit des Wadenmuskels wiederherzustellen. Mir selber habe ich gesagt, dass ich sicher nicht so lange für diesen Olympiatraum gekämpft habe, um schlussendlich den Glauben an mich wegzuerwerfen und hier nur anwesend zu sein und nicht zu turnen. Für mich gab es nur eines: Ich werde zu Ende bringen, was ich begonnen habe, egal was passiert. Ein physischer Schmerz kann morgen schon wieder vorbei sein, allerdings wird der Schmerz des Bedauerns, es nicht versucht zu haben, einen noch lange verfolgen. Dieses Sportereignis hat mich stets weit über meine eigenen Grenzen hinauswachsen lassen.



Elisa Hämmerle mit Trainer Daymon Lee Jones

Bereits mit vier Jahren hast du mit dem Kunstturnen begonnen. Der Weg zu den olympischen Spielen war von Erfolgen aber auch von Rückschlägen geprägt, was kannst du rückblickend darüber sagen? Hast du jemals ans Aufgeben gedacht?

Es geht nicht immer nur um das Endergebnis. Jeder sollte ein Ziel verfolgen und dieses als einen leuchtenden Polarstern verstehen. Allerdings ist der Weg dorthin, die Reise, die damit einhergeht, das Beste. Es gibt nichts Besseres als die Verfolgung seiner eigenen Träume. Wenn man etwas lang genug macht, wird es Rückschläge geben und man wird mit Scheitern konfrontiert sein. Allerdings steht Scheitern auch für Wachstum und Fortschritt. Niederlagen schaffen Menschen, die für etwas noch Größeres inspiriert werden wollen. Wenn ein Athlet sein ganzes menschliches Potential ausschöpfen will, dann muss er den Kampf mehr lieben als das Siegen. Man muss die Reise lieben – vom Anfang bis zum Ende. Und nein, wirklich ans Aufgeben habe ich nie gedacht.

Wann war der Moment, als dir klar wurde: Jetzt habe ich es geschafft, jetzt bin ich bei den olympischen Spielen?

Bereits im Vorfeld der Spiele wurde

mir insbesondere mit der offiziellen Einkleidung und Verabschiedung der Olympiateilnehmer*innen durch den Bundespräsidenten in der Wiener Hofburg der hohe Stellenwert sowie Besonderheit dieses Sportereignisses bewusst. Richtig realisiert habe ich es dann, als wir im Olympischen Dorf angekommen sind und wie tausende andere Sportler, bei der Olympischen-Ringe-Statue Bilder gemacht haben. Mit der Teilnahme an den Olympischen Spielen ist für mich ein Kindheitstraum in Erfüllung gegangen.

Was nun? Was macht eine Olympiateilnehmerin nach den olympischen Spielen?

Ab 20. September werde ich meine duale Karriere fortsetzen und mit dem Masterstudium „Master of Advanced Studies in Sport Administration and Technology“ an der internationalen Akademie für Sportwissenschaft und Technologie AISTS beginnen. Der Studiengang wurde u.a. vom Internationalen Olympischen Komitee gegründet und befindet sich in der olympischen Hauptstadt Lausanne (Schweiz), ein Ort, der auch als Silicon Valley für internationale Sportverbände und –Organisationen bezeichnet werden kann. Die Olympische Bewegung fördert nicht nur Sport, Kultur, Bildung und positive Werte, sondern trägt auch zu einem besseren gegenseitigen Verständnis von kulturellen Unterschieden bei, weshalb ich mir keinen besseren Ort als Lausanne für meinen nächsten Karrierebaustein vorstellen könnte.

Gerade die vergangenen eineinhalb Jahre haben gezeigt, dass Sport nicht alles ist, aber für mich ist ohne Sport alles nichts.

Vielen Dank für das Interview!





TOKYO 2020



23.07. - 08.08.2021

Sarah und Lina Hinteregger

Durch den großen Bewegungsschatz, den wir beim Turnen gelernt haben, fällt es uns leichter unsere Volleyball Technik zu verbessern und zu optimieren.



Bei der Wolfurt Trophy 2021 habt ihr den Einzug ins Halbfinale nur knapp verpasst. Wie fühlt es sich an, in so jungen Jahren bereits so weit vorne mitmischen zu können?

Die Wolfurt Trophy wird quasi vor unserer Haustüre gespielt und wir sind seit vielen Jahren bei jedem Turnier vor Ort. Dieses Jahr haben wir uns zum ersten Mal gemeinsam für das Hauptfeld der 16 Teams qualifiziert. Der 5. Platz war sehr überraschend und ein super Ergebnis. Vor allem die drei Spiele am Center Court bleiben ein unvergessliches Erlebnis.

Was fasziniert euch an der Sportart Volleyball?

Uns fasziniert die Vielseitigkeit der Sportart, sowohl in der Halle als auch im Sand. Das Training ist oft spielerisch und macht Spaß. Auch die Erlebnisse mit dem Team bei Trainingslagern, Turnieren und Ligaspielen sind unvergesslich.



Eure sportliche Karriere hat bei uns im TSZ-Dornbirn begonnen, beide wart ihr hervorragende Turnerinnen. Wie kam es zur Entscheidung mit dem Volleyball zu beginnen?

Unsere Eltern haben mit uns als Kinder immer viel mit Bällen gespielt, unter anderem auch mit dem Volleyball. In der 1. Klasse Gymnasium hat mich (Sarah) Rudi Grabherr zu dieser Sportart gebracht. Kurze Zeit darauf begann auch Lina bei Rudi zu spielen.

Inwiefern hat euch die Grundlagen-ausbildung Turnen etwas gebracht?

Turnen ist die beste Grundlage für viele Sportarten! Faktoren, die im Turnen gefordert sind (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Disziplin...), kann man auf viele andere Sportarten transferieren. Durch den großen Bewegungsschatz, den wir beim Turnen gelernt haben, fällt es uns leichter unsere Volleyball Technik zu verbessern und zu optimieren. Außerdem habe ich (Sarah) die geforderten Geräteturn-Limits bei der Aufnahmeprüfung für das Sportstudium in Innsbruck auf Anhieb geschafft und Lina freut sich, dass sie im Sportgymnasium ihre Turn-Kenntnisse von damals wieder auffrischen kann.

Wie sieht euer derzeitiges Trainingspensum aus und was sind eure Ziele für die Zukunft?

Pro Tag stehen bei uns 1-2 Trainingseinheiten am Programm. Am wichtigsten ist für uns, den Spaß am Volleyball beizubehalten.

Sarah: Ich ziehe für mein Lehramtsstudium Sport und Geographie nach Innsbruck. Sportlich versuche ich bei meinem neuen Verein, ti-Innsbruck, Fuß zu fassen und mich weiterzuentwickeln.

Lina: In der neuen Saison spiele ich für den Schweizer Spitzenverein VC Kanti Schaffhausen. Für mich ist es eine große Chance auf Topniveau trainieren zu dürfen und einen Einblick in den Profivolleyballsport zu bekommen. Mit dem Juniorennationalteam will ich die Qualifikation für die Europameisterschaft schaffen. Daneben sollte ich in zwei Jahren die Matura am Sportgymnasium Dornbirn absolvieren. Was danach kommt steht noch in den Sternen...

Im Beachvolleyball möchten wir nächstes Jahr bei der ProTour die tolle Ausgangssituation, die wir uns diese Saison ranglistenmäßig erarbeitet haben, nutzen und bei diversen Turnieren im Vordergrund landen.

Vielen Dank für das Interview!



Nach einem sehr anspruchsvollen Jahr haben wir uns entschieden, ein Trainingslager für unsere Teams zu organisieren. Erst im Juni konnten wir aufatmen, da die Lockerungen der Regierung ein Umsetzen dieses Trainingslagers möglich machten. Die Abfahrt am Sonntagmorgen war für viele noch sehr früh, allerdings war die Busfahrt sehr angenehm und mit wenig Verkehr. Daher konnten wir anstatt der geplanten zehnstündigen Busfahrt die Fahrzeit zum Wohle aller auf ca. acht Stunden verkürzen. Hierbei besten Dank an die Firma NKG Reisen®, die wie gewohnt für eine hohe Qualität sorgte. In Cesenatico angekommen wurden die Zimmer bezogen und die Sportler*innen konnten durch die frühere Ankunft den Strand und den Sonnenuntergang am Adriatischen Meer genie-

ßen. Bei diesem Anblick konnte man fast meinen, dass wir nicht im Trainingslager, sondern auf Urlaub sind. Am Abend trafen wir **Jimmy Eksted** und **Ebba Övrum**, zwei schwedische Trainer, die uns bei diesem Trainingslager unterstützten. Jimmy ist einer der erfolgreichsten Trainer in Schweden, der mit seinen Teams schon zahlreiche Titel in Island sowie in Schweden erringen konnte. Ebba Övrum ist eine junge Trainerin, die sich als Bodentrainerin in Schweden immer mehr etabliert. Ab diesem Zeitpunkt war das Trainingslager offiziell eröffnet! Die Trainingseinheiten waren hart und heiß. Mit durchschnittlich 25-30 Grad war der Schweiß schon vor dem Aufwärmen vorprogrammiert, jedoch die Sportler*innen waren topmotiviert und konnten jede Einheit mit

Bravour bestehen. Es wurden viele neue Stations und Sprünge ausprobiert und die Energie, die man in der Halle spüren konnte, war einzigartig. Am Dienstagnachmittag fing es bereits beim Aufwärmen an zu stürmen. Den Sand wirbelte es in die offenen Hallen, sodass wir das Training in die Tanzsäle verlegen mussten. Die Flexibilität der Trainer*innen machte eine Fortführung des Trainings möglich. Natürlich kamen andere Aktivitäten wie Wasserpark Aquaria, Eis essen, Beach-Volleyball und vieles mehr nicht zu kurz. Das Trainingslager war ein voller Erfolg und die Sportler*innen kamen glücklich und erschöpft am Samstag in Dornbirn an. Herzlichen Dank an die Trainer **Julian, Gonzalo, Magdalena, Isabella, Valentina, Waltraud** und **Birgit**.



Rätsel- seite

1) Als Simon zwei Jahre alt war, war seine Schwester halb so alt. Simon ist jetzt 100 Jahre alt. Wie alt ist seine Schwester?

3) Du siehst mich im Wasser, doch ich werde nie nass. Was bin ich?

2) Ich fliege ohne Flügel und weine ohne Augen. Was bin ich?

4) Peters Mutter hat 4 Kinder. Das erste Kind wurde auf den Namen „Januar“ getauft. Das zweite Kind hat den Namen „März“ bekommen. Das dritte Kind hört auf den Namen „Mai“. Wie heißt das vierte Kind?

5) Was gibt es im Dezember, was sonst kein Monat hat?

FINDE DIE 5 FEHLER!



Die Lösung findest du auf der letzten Seite!

Vereinsoffene Sommercamps

Ein voller Erfolg sind die vereinsoffenen Sommercamps des Turnsportzentrums Dornbirn. Um dieses tolle Angebot genießen zu können, muss man kein Mitglied beim Turnsportzentrum Dornbirn sein. Jede/r kann an den unterschiedlichen Sommercamps teilnehmen. Entwickelt wurde die Idee von Claudia und Ursula

Kogler, denen es wichtig ist, dass auch andere turnbegeisterte Zugang zu optimalen Trainingsbedingungen bekommen. Mittlerweile kommen nicht nur Turnfans aus ganz Österreich, sondern auch aus der Schweiz, Deutschland und sogar das kleine Liechtenstein ist vertreten. Am Ende des Sommercamps wer-

den Nummern ausgetauscht. Dass bei der guten Atmosphäre und der tollen Stimmung in der Halle neue Freundschaften geschlossen werden, ist nicht überraschend. Die Anzahl der Campteilnehmer*innen vom letzten Jahr hat sich bereits verdoppelt. Dieser Anstieg können sich die Ideenentwicklerinnen nur so erklä-

Turnen mit Spiel und Spaß

Wir haben eine Woche lang wie die wilden geturnt, gespielt und viel Spaß gehabt. Wir haben Burgen gebaut, TicTacToe gespielt, Saltos in die Schnittzelgrube gemacht und sind wie Affen geklettert. Energie hatten wir natürlich ohne Ende. Zwischendurch haben wir uns mit Obst, Gemüse, Eis und belegten Brötchen gestärkt. Alle waren super brav und top motiviert.



Team-Turnen

Drei Nationen, 40 Mädchen, top ausgebildete Trainer*innen und jede Menge neue Elemente ist das Fazit des Sommercamps Team-Turnen. Elite Turnerinnen aus Deutschland, Österreich und Liechtenstein sorgten gemeinsam für eine unglaubliche Camp-Stimmung. Spektakuläre Sprünge waren schon bei den jüngsten Turnerinnen zu sehen, die trotz sechs Stunden Training und etwas Muskelkater bis zum Schluss top motiviert waren. Um Kraft zu tanken, gab es zwischendurch Obst, Eis, Kuchen und belegte Brötchen. Viele neue internationale und nationale Freundschaften wurden geschlossen. Alle freuen sich auf ein Wiedersehen bei den nächsten Turnevents, ansonsten spätestens beim Sommercamp Team-Turnen 2022.



ren: „Uns liegt das Wohl der Kinder und Jugendlichen am Herzen, wir tun alles, damit sie ein tolles Camp haben. Von einer leckeren Jause bis zum sorgfältig ausgewählten Top-Trainerteam. Und ganz wichtig: Wir sind selbst mit Leib und Seele dabei.“



Kunstturnen und Turn10

Was gibt es Schöneres als in den Ferien zu turnen. Kinder und Jugendliche aus Vorarlberg, Oberösterreich und Weingarten (Deutschland) haben im 3-tägigen Sommercamp „Kunstturnen/Turn10“ viele Elemente gelernt, Freundschaften geschlossen und großen Spaß an der Bewegung gehabt. Herzlichen Dank auch an die top ausgebildeten Trainer*innen, die mit Geduld, Humor und Freude einen unermüdlichen Einsatz gebracht haben.



Von der Rolle zum Salto

Das vereinsoffene Sommercamp ‚Von der Rolle zum Salto‘ war bis auf den letzten Platz ausgebucht. Eine Woche lang trainierten die Kinder und Jugendlichen vier Stunden täglich. Der Schwerpunkt in dieser Woche lag in der Erlernung des Saltos, aber auch andere Fertigkeiten und Elemente wurden ausprobiert. Durch qualitativ hochwertige Tipps und Tricks von unseren Top-Trainer*innen und deren vielseitigen Stationsaufbauten konnten die Teilnehmer*innen ihr Können verbessern. Eine willkommene Abwechslung boten die Tanzeinlagen, lustige Spiele und eine leckere Jause. „Do gon mar nögsch Jahr wieder“, war eine der vielen positiven Rückmeldungen, die wir nach fünf intensiven Turntagen erhielten.



Trainingscamp

12. - 15. August 2021

Mixed-Team



Im Trainingslager hommar viel gschafft, aber ou viel glacht. Muskelkater war ou dabei, aber mir werran scho wieder heil. Pizza war sau guat, aber da Schlof war furt. Zum Schlofa hommar an Ventilator gstohla und denn war uns allna wohler. An da Ach hommar üs alle massiera lo, aber da Muskelkater war all no do. Schrauben, Flicks und Saltos – alles war dabei, aber jetzt ischs Trainingslager leider bald vorbei.

Jugend 3 Team



Des Trainingslager war richtig cool, doch manchmol warama ou richtig ful. Am obad simmar brav ins Bett ganga und händ viele Mucka gfanga. An da Ach simma ganz oft gsprunga und ou a paar mol gschwumma. Es gibt viele Feinschmecker und die fanden alles lecker. In da Nacht homma khörig gschwitzt, doch am Morga gabs an Witz. Muskelkater hemma ou kia und am nächsta Tag waran alle hia. Mir waran voll dabei, des fandamar richtig geil. Morgen isch da letzte Tag, des findamar richtig schad. Danke für die coole Zeit, mir sind scho fürs nächste Johr bereit.

Trainingscamp

22. - 25. August 2021

Turn10



Endlich - nach der langen corona-bedingten Pause – konnten wir ein richtiges Trainingslager mit Übernachtung anbieten. Groß war die Freude bei den 20 Turnerinnen! Das tägliche Training mit den Trainern **Gonzalo, Annalena, Sophia** und **Marialuise** fand in der Messehalle 5 statt, in der die Turnerinnen auch bestens gepflegt wurden. Herzlichen Dank an die Eltern, die jeweils ein feines Mittagessen auf die Tische zauberten. Mit dem Fahrrad fuhren die Turnerinnen nach dem Training ins Bundesgymnasium Dornbirn und nächtigen dort in Klassenzimmern. Annalena Winder und Sophia Fessler, zwei Turnerinnen aus dem Jugend 1 Team, betreuten die Turnerinnen bestens und sorgten



für ein lustiges Freizeitprogramm. Am freien Nachmittag erfrischten sich alle im Dornbirner Stadtbad. Nach diesen vier Trainingstagen konnten die Eltern müde Kinder abholen, die stolz von neu gelernten Turnelementen berichteten.



Kunstturnen



Was gibt es Schöneres, als in den Ferien drei Tage lang zu turnen. 32 Kunstturnerinnen des Turnsportzentrums Dornbirn nutzten die top ausgestattete Messehalle 5 optimal für ein kurzes, aber intensives Trainingslager. Fünf Stunden am Tag reichten nicht aus, um alle Wünsche zu erfüllen. Die Mädchen trafen mit großen Erwartungen ein und wollten viel Neues lernen und vor allem ihre Freunde treffen. Vom einfachen Rad am kleinen Balken bis zum Doppelsalto am großen Trampolin – alles war vertreten. Spiel und Spaß in der Mittagspause kamen auch nicht zu kurz. In der Halle wurden die Mädchen von ihren jungen Vorbildern **Danique, Lisa und Laura**

zu Höchstleistungen motiviert. Die Jüngsten lernten durch gute Tipps von **Gonzalo, Birgit und Andrea** viele neue Elemente und hatten großen Spaß. Vor allem der Salto vom Riesentrampolin in die Schnitzelgrube war sehr beliebt. Wienerle mit Salat, Spaghetti und Chili – auch das Mittagessen ließ keine Wünsche offen, wobei besonders das Nachspeisenbuffet am Freitag jedes 5-Sternehotel blass aussehen ließ. Darüber hinaus naschten alle während der anstrengenden Trainingseinheiten gerne das vorbereitete Obst. „Ich könnte so einen Monat lang weitermachen“ – dieser Spruch einer Turnerin lässt jedes Trainerherz höherschlagen. Das Ausschla-

fen im eigenen Bett hat sicher zur guten Verfassung aller beigetragen, so dass auch am letzten Nachmittag alle noch unendlich viele Energiereserven hatten und die Open Gym bis zur letzten Minute nutzten. Ein Dank geht an alle Trainerinnen und Trainer, die Köchinnen und Kuchenbäckerinnen sowie an unsere Nachwuchstrainerinnen **Marie und Viola** für ihre Unterstützung.



Trainingscamp

Kaderturnerin Nives Backhaus in Wels

Für das Trainingslager in Wels mussten wir sehr früh aufstehen, schon um 6:00 Uhr sind wir mit dem Zug nach Wels gefahren. Wir haben dort auf Matten in unseren Schlafsäcken in der Turnhalle geschlafen. Die Mädchen aus Oberösterreich



haben auch dort geschlafen. Nach dem Frühstück in Marina's Café haben wir jeden Tag drei Stunden trainiert. In der Freizeit besuchten wir ein Museum, haben die Spielplätze erkundet und hatten viel Spaß. Am Nachmittag haben wir auch immer drei Stunden trainiert, bevor wir wieder in Marina's Café Abendessen waren. Am Abend hatten wir Kinoabend in der Turnhalle oder mit den Mädchen aus Oberösterreich gespielt. Die Rückreise war auch sehr aufregend, denn wir hatten keinen Sitzplatz und es gab einen Feueralarm im Zug. Zum Glück nur ein Fehlalarm.

Ich freue mich schon auf das Trainingslager im nächsten Jahr.

Nives Backhaus



Trainingscamp

Kaderturnerinnen

9. - 13. August 2021



Jaqueline Kostelac nahm mit ihren Turnkolleginnen am VTS-Trainingslager in Fano/Italien teil. Mit dabei die Eliteturnerinnen, Juniorinnen und Nachwuchsturnerinnen des Vorarlberger Landeskaders. Trainiert wurden die Mädels von Daniel und Katka. Neben dem intensiven Turntraining lud der Strand zum Relaxen ein.



Österreichische Staatsmeisterschaften

5. und 6. Juni 2021

Die 75. Österreichischen Staatsmeisterschaften im Kunstturnen fanden dieses Jahr in Graz statt. Mit dabei unsere TSZ-Kaderathletinnen **Javza Ochirsukh (2005)** und **Jaqueline Kostelac (2006)**.



Javza startete in der Elite-Klasse und erturnte in einem starken Teilnehmerfeld den ausgezeichneten 13. Rang.

Jaqueline erreichte nach einem gelungenen Wettkampf in der Juniorinnenklasse den undankbaren 4. Rang, lediglich 0,05 Punkte fehlten ihr auf die Drittplatzierte. Aufgrund ihrer hervorragenden Leistung am Stufenbarren und am Boden durfte Jaqueline im Gerätefinale nochmals zeigen, was in ihr steckt.

Hier belegte sie den 3. und 4. Rang. Herzliche Gratulation!



Flanders International Team Challenge

24. - 27. Juni 2021



Mit zwei Turnkolleginnen von der VTS und zwei weiteren vom Österreichkader nahm **Jaqueline Kostelac** am internationalen Wettkampf „Flanders International Team Challenge“ in Gent/Belgien teil. Es gab 6 Teams, die angetreten sind. Jaqueline erreichte mit ihrem Team den 4. Rang. Herzliche Gratulation!



Putztrupp in der Messehalle5

Das Turnsportzentrum Dornbirn sorgt selbst für die Sauberkeit in der Messehalle 5. Wie ist das möglich - bei einer solchen Hallengröße? Mit einem ganz einfachen System:

Alle Trainings-Gruppen kommen der Reihe nach zum Einsatz. Bei den jüngeren machen es die Eltern und ab einem gewissen Alter kommen die Mädchen und Burschen gerne selbst. Und dann geht es los - mit Staubsauger und Wischtuch

betreten sie die Halle. Nachdem die Bodenmatten gesaugt sind, werden Airtrack und die übrigen Matten feucht abgewischt. Es ist einiges an Arbeit. Wenn dann noch gute Musik läuft und man zwischen durch einen Salto machen kann, ist das Ganze aber halb so schlimm.

Mit viel Humor gehen Lea und Selina an die Arbeit.



Einmal jährlich wird die Schnitzelgrube in der Messehalle5 gesäubert. Dabei werden alle Schnitzel aus der Schnitzelgrube genommen, an die frische Luft gebracht und kräftig ausgeklopft. Schon nach dem Entfernen der ersten Schnitzel aus der Schnitzelgrube, fliegen die ersten Staubpartikel durch die Halle. Schnell wird die Schnitzelgrube gesaugt und geputzt, bevor die ersten Schnitzel wieder ein schönes Plätzchen auf dem Schnitzelgrubboden finden - ohne Socken, Haargummis und sonstigem Krimskrams. Vielen Dank an die zahlreichen Helfer*innen für die tolle Arbeit.

Abbau für die Herbstmesse

Zweimal jährlich muss der Großteil der Geräte in der Messehalle 5 wegen der Schau und Herbstmesse abgebaut werden. Am 27. August war es wieder soweit. 10 Personen standen bereit, schwere Geräte zu tragen und den Anweisungen des Gerätechefs **Klaus Dünser** Folge zu leisten. Und zur großen Freude kam noch die gute Nachricht, zumindest für die freiwilligen Helfer, dass nur der obere Teil der Halle abgebaut werden muss. Aufgrund von Corona hat die Herbstmesse heuer weniger Aussteller als erwartet. Was ein Wermutstropfen für die Messe ist, ist eine erhebliche Erleichterung

für uns. Zudem werden die Geräte beim Abbau und Aufbau in Mitleidenschaft gezogen, worunter ihre Lebensdauer sehr leidet. Braucht es normalerweise 5-6 Stunden für den Abbau, war es diesmal schneller getan, bis schlussendlich die Geräte und Matten in der Halle und im Gerätekommerl verstaut waren. Obwohl nur ein geringer Teil abgebaut werden musste oder gerade deswegen ist es schade, dass die Turnerinnen und Turner in den nächsten drei Wochen auf ihre Turnstunden verzichten müssen. Nach der Arbeit gab es für alle Helfer Chilli Con Carne und ein kühles Bier.



Wir gratulieren...

...unseren Maturantinnen.

Das besondere an unseren Maturantinnen ist, dass sie neben ihrer aktiven Turnkarriere zum Teil noch als Trainerin ihr Turnwissen an die jüngeren Athlet*innen weitergeben. Der Zeitaufwand von Training und Schule ist enorm und im letzten Coronajahr war dies eine noch größere Herausforderung. Das Turnsportzentrum Dornbirn ist sehr stolz auf seine sechs Maturantinnen und wünscht allen weiterhin viel Erfolg.

Angelina Fischer



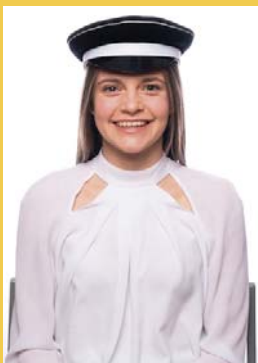
Angelina macht ein soziales Jahr in der Volksschule Mittelfeld.

Lisa Schabmann



Lisa beginnt an der pädagogischen Hochschule in Feldkirch das Studium zur Volksschullehrerin.

Elina Kessler



Elina studiert ab Herbst an der FH Vorarlberg Umwelt und Technik.

Danique Blok



Danique macht ein soziales Jahr im Landeszentrum für Hörgeschädigte in Dornbirn.

Lisa Stadelwieser



Lisa studiert ab Herbst in Innsbruck Geschichte und Bewegung und Sport auf Lehramt.

Laura Schabmann



Laura hat sich noch nicht konkret entschieden, was sie in Zukunft machen möchte. Zurzeit tendiert sie zur Physiotherapie.



...Stella Dietrich

Stella hat die dreijährige Fachschule für wirtschaftliche Berufe (FW) in Dornbirn mit Hauptaugenmerk auf Gastronomie und Gesundheitswesen abgeschlossen. Das Turnsportzentrum Dornbirn wünscht ihr alles Gute und weiterhin viel Erfolg.



... Cornelia Bucher.

Cornelia hat die Staatsexamen zur Physiotherapeutin in Deutschland absolviert und arbeitet nun bei skalsky - Physiotherapie und Sportphysiotherapie in Dornbirn.

**Physiotherapie.
Sportphysiotherapie.
Dornbirn.**

skalsky.

**Physiotherapie.
Sportphysiotherapie.
Dornbirn.**

skalsky.

www.physio-skalsky.at

Winkelstütz lernen mit SOPHIA ZIMMERMANN



In der Langsitz Position, Hände am Boden bei den Knien:



a) beide Beine heben.



b) ein Bein heben.
(links/rechts)



In der Langsitz Position, die Hände am Boden bei der Hüfte, abdrücken und die Hüfte heben.



Auf einem Klotz/Tisch mit den Händen am Rand:

a) gehockter Winkelstütz halten.



b) gehockter Winkelstütz halten und ein Bein heben.
(links/rechts)



c) Winkelstütz halten.



In der Winkelstütz-Position mit den Füßen auf einer Matte, versuchen die Beine zu heben.

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

Peter Jochum

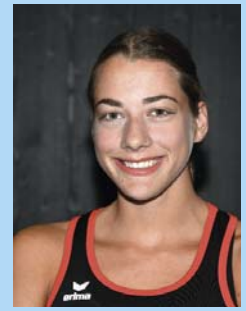
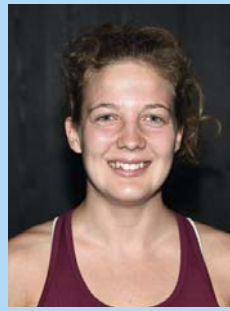


JOCHUM

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

Update Team-Turnen

Die Team-Turn Europameisterschaft, welche vom 1.-4. Dezember in Guimaraes/Portugal stattfindet, rückt immer näher. Unsere Team-Turnerinnen Cornelia, Lisa, Laura, Elina, Liliane, Lorena und Enna bereiten sich weiterhin intensiv darauf vor. Nur Enna erhofft sich einen Platz im Junioren-Team, die anderen sechs Athletinnen versuchen einen der begehrten Plätze im Senior-Team zu ergattern.



Lina aus Wien



Team-Turn-Sommercamp angeboten wurde. Nachdem ich dieses besucht habe, war mir sofort klar: Um meiner Leidenschaft, dem Team-Turnen, professionell nachgehen zu können, ist es notwendig bei jeder Gelegenheit von Wien nach Dornbirn zu reisen. Von Anfang an fühlte ich mich im Team bestens aufgehoben. Die Trainerinnen und Trainer fordern mich immer wieder, lernen mir Elemente, die ich mir davor nie zugetraut hätte, und holen ständig das Maximale aus mir raus.

Ich kann mich auf sie zu 100% verlassen, sie haben immer ein offenes Ohr und jede Menge hilfreiche Tipps

auf Lager! Besonders gut gefällt mir auch die abwechslungsreiche Gestaltung der Trainingseinheiten. Manchmal beginnen wir mit einem Spiel oder einem Tanz, Trampolinspringen zum Aufwärmen oder dem Springschnurspringen. Zudem ist in der Halle jederzeit eine super Stimmung: Man feuert sich gegenseitig an, freut sich füreinander und hat zusammen einfach einen riesen Spaß. Ich komme immer wieder gerne nach Dornbirn und bin sehr froh die Möglichkeit zu haben, beim TSZ trainieren zu dürfen.

Erstmals aufmerksam auf das TSZ-Dornbirn bin ich im Sommer 2020 geworden, als dort das vereinsoffene



BILDERWAND

Es gibt noch freie Plätze auf der legendären TSZ-Bilderwand. Zeichne ein tolles Turnbild und bringe es mit in die Turnhalle.

Hannah in Ollerup

In der letzten Ausgabe der TSZ-News habe ich bereits von meinem Auslandssemester in Ollerup berichtet. Damals konnte ich jedoch leider erst über die Lockdown-Zeit schreiben. Glücklicherweise hat die Schule dann im März tatsächlich ihre Türen geöffnet und das richtige Semester konnte starten. Wenn ich jetzt an die letzten Monate denke und überlege wovon ich erzählen könnte, fallen mir so viele schöne Erlebnisse ein. Gemeinsames Singen jeden Morgen, verschiedene Sportarten, Brettspiele im „Living Room“, outdoor Pool, usw. Fast jeden Tag habe ich abends in mein Tagebuch geschrieben. Oft war mein Kopf so voll, dass es mir gut getan hat, alles niederzuschreiben, den Kopf wieder freizukriegen und mit voller Energie den nächsten Tag zu starten. Jetzt lese ich manchmal vergangene Einträge nach und werde so immer wieder an Momente erinnert, die ich schon längst vergessen habe.

Tagebucheintrag

01.04.21 - 19:55

„Jouuu. 1. April – so viel passiert. Gestan Obat hond d Anna und i a Schild an die Holztür zur Dining Hall ghängt wo drufstoht: „Please use the other door“. Am morga homa üs vor da Tür plaziert mit nem Kaffee, im Sporthäs und da Massagegun. Mir hond hald so to, als wärama am trainiera gsi und sitzen einfach klä dussa am Luft schnappen (Eigentlich homa alles filmt und d Reaktionen agschaut). So viele Lüt sind druf inegfalla und zur andera Tür glofa, aba einige honds o einfach ignoriert. Danoch hots ghoassa, dass ma üs um 11:00 treaffa müssen und was warmes, wetterfestes azüha sötten. Denn sima alle in da Arena ghockt und zmol ischs Licht so rot und dunkel wora und a verzerrte Stimm hot durch an Lautsprecher gset, dasses



an Aprilscherz isch. Denn homa no di Aufgabe krigt, dass ma guate Aprilscherze macha und filma soll. Des sött ma denn an ne Jury schicka und am Obat set ma denn, wer gwunna hot. Es hot echt so viele guate Pranks gea: Bett hängt vom 10m Turm beim Pool, oa Zimmer hot ma zu nem Fitnessraum gmacht, in oa Zimmer hot ma a klene Airtrack inetoa, in nem andera Zimmer war alles voller Pflanzen usw. Am Obat homma üs in da Arena versammelt. D Anna und i hond mit üsrem Tür-Prank gwunna :).“

Einer von vielen abwechslungsreichen und lustigen Tagen in Ollerup. Natürlich haben wir nicht immer nur die Schule auf den Kopf gestellt und Blödsinn gemacht. Montag-Freitag gab es einen fixen Stundenplan. Neben der gewählten „Line“ muss man noch ein weiteres Sportfach wählen (in meinem Fall neben TeamGym noch Schwimmen). Als Internationals haben wir dann noch die Fächer „Intercultural Studies“, „International Affairs“ und NGO. Dabei lernt man die unterschiedlichen Denkweisen in verschiedenen Themen kennen, vor allem eben durch die vielen verschiedenen Kulturen, die zusammenkommen. Speziell in NGO wird gelernt, Projekte zu planen und auch durchzuführen. Zudem haben alle Schüler*innen gemeinsam „Body Basics“ und „Common Friday“. Dabei handelt es sich meist um gemeinsamen Bewegungs-

unterricht, verschiedene Spiele und vor allem gemeinsamen Spaß. Außerdem wurden am Anfang des Semesters verschiedene Komitees gegründet, welche immer wieder verschiedene Projekte geplant haben. Das sogenannte „Wochenend-Komitee“ hat beispielsweise jedes Wochenende abwechslungsreiche Aktivitäten angeboten, an denen man freiwillig teilnehmen konnte. So hatten wir also mit allen Angeboten der ganzen Komitees, wenn man wollte, die ganze Woche etwas zu tun. Jedes Semester gibt es auch einen Study-Trip. Aufgrund von Corona konnten wir diesen leider nicht wie sonst im Ausland machen, also haben wir Verschiedenes rund um Ollerup unternommen: Fähre zu Dänischen Inseln, Kletterpark, Outdoor-Camping, Mountainbiking, usw. Ein weiterer Höhepunkt ist die „Intercultural Celebration“, die von den internationalen Schüler*innen geplant wird. Der ganze Tag wurde von uns gestaltet: Brunch, Spiele, Tanz, Snacks für zwischendurch, Abendessen und eine Party als Abschluss. Anna aus Deutschland und ich haben also beim Brunch für 240 Schüler*innen Kaiserschmarren gemacht und für später noch 20 Linzer Torten gebacken. Beim Abendessen gab es dann ganz viele verschiedene Gerichte aus der ganzen Welt. Neben so vielen schönen, abenteuerreichen und emotionalen Momenten möchte ich aber noch hervorheben, was mir am besten gefallen hat und was mir noch lange in Erinnerung bleiben wird. Das Zusammenkommen vieler verschiedener junger Leute, das Kennenlernen so vieler verschiedener Kulturen und vor allem das Schließen so vieler internationaler Freundschaften.

Würde ich es wieder machen?

Auf jeden Fall!



Mal's dir
schöner aus!

Beratung, Planung und Ausführung sämtlicher Malerarbeiten, Fassadengestaltung, dekorative Wandgestaltung, etc. Dornbirn | 05572/51518 | malermeister-schneider.at

Schneider 
Malermeister 

1zu1lehre

**WACHSE
ÜBER DICH
HINAUS!**

- + Metalltechnik-Zerspanungstechnik
- + Kunststoffformgebung
- + Kunststofftechnik

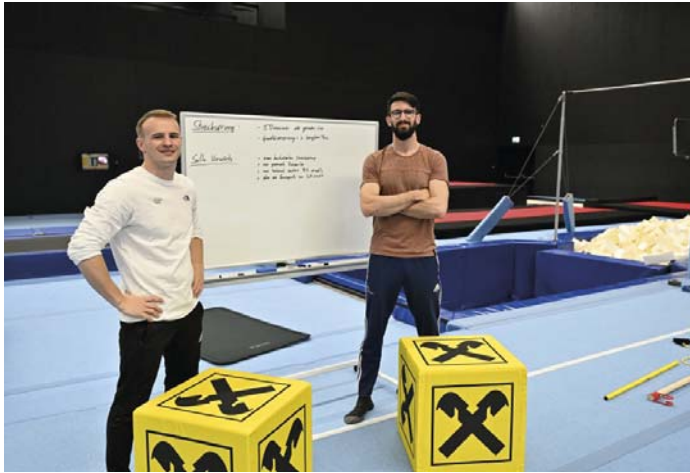
1zu1 
+ prototyping
+ manufacturing
+ tooling

Chancencoach
Daniel Schäffler



Schlag ein auf:
lehre.1zu1.eu

Trainerfortbildung



Trotz Corona gelang es dem Turnsportzentrum Dornbirn zwei Trainerfortbildungen durchzuführen, die bei allen Trainerinnen und Trainern sehr großen Anklang fanden. Das Ziel dieser Fortbildungen ist es, nicht nur die Trainer auszubilden und ihnen das nötige Wissen zu vermitteln, sondern auch die gesamte Vereinsarbeit auf eine gemeinsame Basis zu stellen. Bereits

ihr Know-How an alle Beteiligten weiterzugeben. Im ersten Fortbildungskurs informierten Julian und Gonzalo über den sogenannten „roten Faden“, die Grundpositionen, die der Aufbau einer soliden turnerischen Ausbildung sind und zudem für die weitere Entwicklung der Turnkarriere bedeutend sind. Weiters wurden Grundelemente wie Rolle vorwärts, Rolle rückwärts

die Trainer*innen in der Grundlagenausbildung sollten die gleiche Technik wie die Trainer der Elitestufe vermitteln. Julian Knoll und Gonzalo Gomez verstanden es anhand von vielen Beispielen und anschaulichen Erklärungen

und Handstand genau analysiert. In der zweiten Fortbildung sprachen die Referenten über das Erlernen der Elemente Streck sprung, Salto vorwärts, Überschlag und Hechtüberschlag. Die technisch richtige Ausführung dieser Grundelemente erleichtert in weiterer Folge das Erlernen schwierigerer Elemente. Im Anschluss an die Fortbildungen kam es zu einem regen Austausch zwischen den anwesenden Trainer*innen und den Referenten. Für Herbst 2021 sind weitere sehr interessante Fortbildungen geplant.



Wir suchen Verstärkung!

Du hast Freude am Umgang mit Kindern?

Bist motiviert, offen für Neues und trainierst gerne in einer tollen Halle?

Dann bist du bei uns genau richtig.
Melde dich unter: office@tsz-dornbirn.at
und werde Teil unseres Teams.





KURSE

SALSA und STEP

Renata Kuthan Messehalle 5 20.09.21 MO 18.30 – 19.30

*Lateinamerikanische Tänze (Grundschritte) aus Rumba, Samba, Mambo, ChaCha, Salsa, Jive sowie Aerobic. Sie erlernen den perfekten Hüftschwung. Geeignet für Anfänger sowie Fortgeschrittene. In Step liegt der Schwerpunkt auf der Durchführung einer didaktisch symmetrischen und rechts-links gleichbelastenden Stunde, bei der jede*r im mittleren Pulsbereich die persönliche Ausdauer optimal trainieren kann. Die Methodik des Step Tap free ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.*

DEEP-WORK mit PILATES

Renata Kuthan Messehalle 5 20.09.21 MO 19.45 – 20.45



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?

BAUCH -BEINE-PO

Heidi Feldkircher Messehalle 5 21.09.21 DI 08.45 – 09.45

Dieses Programm ist der Klassiker unter „Bauch, Beine, Po“: Der gesamte Bewegungsapparat wird gestärkt.

M.A.X. & Bauch Intensiv

Sarah Meusburger Messehalle 5 21.09.21 DI 17.30 – 18.30

M.A.X. ist ein intensives Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Muskel-/Körperform. Auf neusten Erkenntnissen wird Kraft und Ausdauer trainiert, die Fettverbrennung optimiert. Durch die Übungsauswahl und -kombination werden Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert, ein super effektives Training ist garantiert. Die Ausdauerübungen werden mit und ohne Step ausgeführt, die Kräftigungssequenzen fokussieren auf die Bein-/Gesäß-/Oberkörper- und Core-Muskulatur und die koordinativen Fähigkeiten finden sich in allen Übungen wieder. In Bauch Intensiv wird unser Rumpf von allen Seiten gekräftigt und gestärkt mit dem Ziel einer starken Körpermitte und einer gesunden Wirbelsäule.

Functional Workout

Heidi Feldkircher Messehalle 5 22.09.21 MI 18.15 – 19.15

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



Anmeldung: Online unter www.tsz-dornbirn.at
Auskünfte unter kurse@tsz-dornbirn.at

Kosten: 80 € (10 Kurseinheiten à 1 Stunde)



Turnsportzentrum Dornbirn

www.tsz-dornbirn.at



Still deinen Wissensdurst...

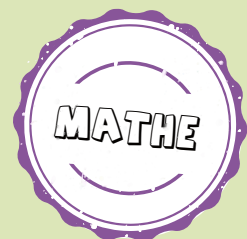


Freepik.com

JETZT DURCHSTARTEN...

Starthilfe statt Nachhilfe

Schulbegleitende Kurse für alle Schulstufen



Dipl.-Kff. Patrizia Pozzera • Brändlestraße 36A • A-6890 Lustenau
0664/ 3 525 525 • info@patandivett.at • www.patandivett.at

Sicher mit uns unterwegs!



Ihre Familie Greber mit NKG-Team

♥
*Wir
lieben
Reisen*
♥

Sichere Reisen zu den schönsten Zielen: Von Tagesfahrten bis Rundreisen, von Radreisen bis Wanderreisen - ist alles mit dabei. Ihre Gesundheit und Sicherheit haben dabei höchste Priorität! Lassen Sie sich persönlich beraten. Alle Angebote auch auf www.nkg.at.

Sie planen eine Gruppenreise? Für Firmen, Vereine, Jahrgänger und Schulen planen wir nach Maß. Wir übernehmen für Sie die komplette Reiseorganisation.

NKG

Reisen. Aussergewöhnlich persönlich.



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

valenz



Wir ordnen die Werte Ihres Lebens

Valenz Versicherungsmakler OG

Färbergasse 13 (Haus A) | 6850 Dornbirn
M: office@valenz.at | T: +43 5572 890066



Sanitätshaus Mayer GmbH
Orthopädietechnik Neuroorthopädi
GANGANALYSE

6850 Dornbirn, Tel. 05572/55050
www.orthopaediemayer.at



www.mellauer-werkstatt.at



LEBENDIGE TRADITION IM BREGENZERWALD

Kleine Einblicke in die Traditionen des Bregenzerwaldes, verweilen in gemütlicher Atmosphäre, stöbern nach Herzenslust und Laune.

In der Mellauer Werkstatt findet sich für jeden Geschmack das Richtige – feinste Schnaps- und Likörspezialitäten, genussvolle Feinkost, traditionelle Handarbeiten und geschmackvolle Dekorationen.

MELLAUER WERKSTATT

Übermellen 12 . 6881 Mellau . Österreich
T +43 5518 21 588 . info@mellauer-werkstatt.at

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag bis Freitag von 15.00 bis 18.00 Uhr
Samstag von 09.00 bis 14.30 Uhr



www.bergbrennerei-loewen.at



Bergbrennerei & Gaststube

Löwen

BRENNKUNST IM BREGENZERWALD

*Erleben Sie unser Handwerk.
Erkunden Sie das historische Gasthaus.
Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen.
Kosten Sie unsere Schnäpse und
entdecken Sie tolle Geschenkideen bei uns
im Brennerei Lädlele oder im Onlineshop!*

Bergbrennerei & Gaststube Löwen

6883 Au-Rehmen 87 . Bregenzerwald / Österreich
T: +43 5515 25964 . office@loewen-au.at

Öffnungszeiten:

Mittwoch und Samstag von 10.00 bis 18.00 Uhr
Donnerstag und Freitag von 10.00 bis 21.00 Uhr
Sonntag von 09.00 bis 18.00 Uhr.



Ihr Spezialist für Turn- und Sportbekleidung sowie Geräte und Zubehör



*Exklusiv für TSZ-News Leser:
Zu jeder Bestellung aus der neuen
Moreau-Kollektion gibt es 10 %
Sonderrabatt*



GYMTEX AUSTRIA

Mag. Elke Steinbacher
Ringstraße 130
4910 Pattigham

Tel: +43 (0) 664 1837005
info@gymtex.at

Nähere Infos unter
www.gymtex.at

IHR NÄCHSTER ABBRUCH- UND ENTSORGUNGSPARTNER!



A-6850 Dornbirn · Raiffeisenstraße 22

Tel. 0 55 72/250 67-0 · Fax 0 55 72/250 67-4 · Mobil 0664/250 6700

ABBRUCH · RECYCLING · ENTSORGUNG

GUTSCHEIN
€ 10
ab einem Einkauf von € 70*

AUS LIEBE ZUM SPORT

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

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

INTERSPORT
FISCHER

HÄMMERLE RECHTSANWALT



Wirtschaftsrecht
Liegenschaftsrecht
Betriebsanlagenrecht
Immobilienrecht
Mietrecht
Baurecht
Urheber- und Immaterialgüterrecht
Allgemeines Zivilrecht
Verträge aller Art
Verkehrsrecht
Arbeitsrecht
Ehe- und Familienrecht
Erbrecht
Verwaltungs- und Gewerberecht

DR. STEFAN HÄMMERLE · Goethestrasse 5 · EG Rosenstrasse · A-6850 Dornbirn
Tel. +43 (0)5572 205931 · office@ra-haemmerle.com · www.ra-haemmerle.com



Vielfalt des Turnens



TURNERINNEN und TURNER — GRUNDAUSBILDUNG

Jahrgang 15/16/17 (1h)	MO	14.00	–	17.00
	FR	16.00	–	17.00

TURNER — GRUNDAUSBILDUNG

Jahrgang 15/16/17	MO	15.00	–	16.00
-------------------	----	-------	---	-------

Allgemeines Turnen

Turner 2014-2015	FR	16.00	–	17.30
Turner 2012-2015	DI	17.00	–	18.30
Turnerinnen 2014-2015	MI	14.00	–	15.30
Turnerinnen 2012-2015	FR	16.00	–	17.30
Turnerinnen 2009-2012	MI	18.00	–	19.30

TURNERINNEN Turn10

Gruppe A 2014	DI	16.00	–	17.30
	FR	15.30	–	17.00
Gruppe B 2012-2013	DI+DO	16.30	–	18.00
Gruppe C 2009-2011	DI	18.00	–	19.30
	DO	17.30	–	19.30

TURNERINNEN Leistungsgruppe

U7-NEU	MO	15.00	–	16.30
	MI	14.00	–	15.30
U7	MI+FR	14.00	–	16.00
U9	MO	16.30	–	18.30
	MI	16.00	–	18.00
U11	MO+FR	17.00	–	19.00
	MI	14.00	–	16.30
Allg. Jun./J3/J3B	MO+MI	16.30	–	19.00

Anmeldung:

office@tsz-dornbirn.at

Trainingsbeginn: Montag, 20. September 2021

Turnsportzentrum Dornbirn

www.tsz-dornbirn.at



Vielfalt der Bewegung



TURNER

Turn10	MO	17.30 – 19.30
	FR	14.00 – 16.00
Leistungsgruppe Anfänger	MO+DO	17.00 – 18.30
Leistungsgruppe	DI	16.30 – 18.30
	FR	14.00 – 16.00
Jugend 3	MO	16.30 – 19.00
	DO	17.00 – 19.30
	SA	09.30 – 12.00

TEAM-TURNEN

Offene Klasse mixed	DI	16.30 – 18.30
	MI	17.00 – 19.00
	SA	10.00 – 12.00
Jugend 3	SA	13.00 – 15.30
Jugend 2	DI+DO	17.00 – 19.30
	SA	13.00 – 15.30
Jugend 1	MO+MI	18.30 – 21.00
	FR	18.00 – 21.00
Juniorinnen	DI+MI+FR	18.00 – 21.00
	SA	09.30 – 12.30
Elite	MO+DI	18.00 – 21.00
	DO+FR	18.00 – 21.00
Erwachsenenturnen	MO	19.30 – 21.00



Informationen: Marialuise Kogler 0664/4353410
Andrea Kernbeiß 0650/3270017

**Raiffeisenbank
Im Rheintal**



Turnsportzentrum Dornbirn

www.tsz-dornbirn.at



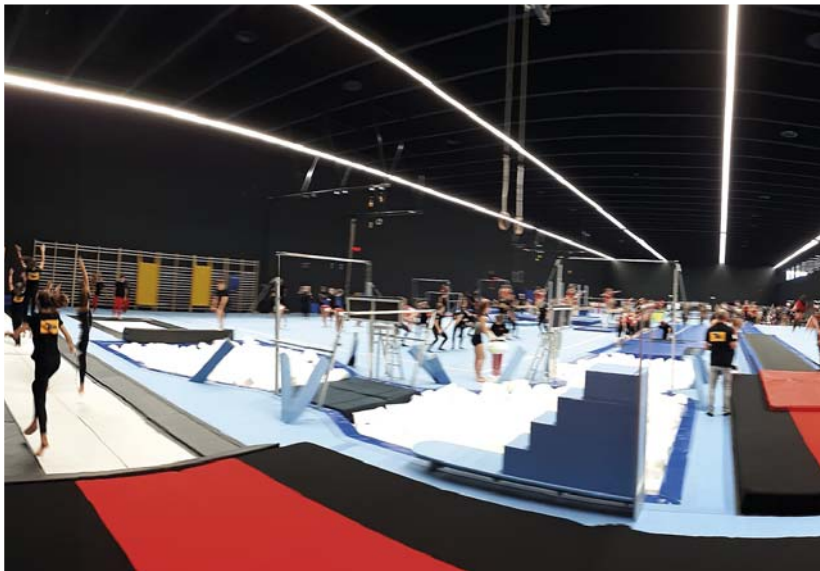
EIN KONTO, VIELE VORTEILE!

Dein Raiffeisen Club

NUTZE DEINE RAIFFEISEN CLUB-VORTEILE:

- ★ 10% Ermäßigung bei McDonald's in Vorarlberg
- ★ 10 Euro Rabatt auf die Auto-Mehrphasenausbildung im Driving Camp
- ★ Ermäßigung für LernQuadrat Vorarlberg und Schülerhilfe Österreich
- ★ 5 Euro Gutschein für deine Bade-Saisonkarte
- ★ Ermäßigtes Ticket für die Fahrt in den Europa Park in Rust (D)
- ★ Eintrittsermäßigungen für das Steinebach Clubbing und fast alle Events und Konzerte im Prachtclub Conrad Sohm
- ★ 10% Rabatt auf alle Spiele in der Funworld in Hard
- ★ und vieles mehr!





Impressum

**Fachzeitschrift für das
Turnsportzentrum Dornbirn**

1. Ausgabe, Jahrgang: 28/2021
2. Erscheinungsweise: 2x im Jahr
3. Einzelpreis: 4 €

Chefredaktion: Ursula Bresler

Fotos: Gerd Kogler, Timur Bas
Berichte: Barbara Dünser, Andrea Kernbeiß

TERMINE



23.10.	Landesmeisterschaft Team-Turnen
06.-07. 11.	Österr. Jugendmeisterschaft Kunstturnen
13.11.	Staatsmeisterschaft Team-Turnen
20.-21. 11.	Österr. Turn10-Meisterschaften
01.-04.12.	Europameisterschaft Team-Turnen
18.12.	Weihnachtsturnen



Lösung Rätselseite

- 1) 99
- 2) eine Wolke
- 3) die Spiegelung
- 4) Peter
- 5) das „D“ hat nur der Dezember

ELEKTRISIEREND!



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

Sparen Sie beim ŠKODA OCTAVIA iV Plug-in-Hybrid mit dem E-Mobilitätsbonus und der Hybrid-Prämie bis zu 2.500,- Euro.

Symbolfoto. Stand 02.06.2021. Alle angegebenen Preise sind unverb., nicht kart. Richtpreise inkl. NoVa und 20% MwSt. Gültig ab Kaufvertrag-/Antragsdatum 01.05.2021 bis 30.11.2021. Die 2.500,- Euro setzen sich zusammen aus 1.500,- Euro E-Mobilitätsbonus (Unternehmer: 1.200,- | Privatkunde: 1.500,- Euro) und 1.000,- Euro Hybrid-Prämie. Bonus und Prämie werden vom Listenpreis des Neuwagens abgezogen und können pro Kauf nur einmal in Anspruch genommen werden - solange der Vorrat reicht (keine Barablöse möglich). Ausgenommen sind Sonderkalkulationen für Behörden. Details bei Ihrem ŠKODA Berater. Die staatliche E-Mobilitätsförderung ist separat zu beantragen und sieht eine Behaltefrist für geförderte Fahrzeuge von zumindest 4 Jahren vor. Diese Förderung ist zeitlich und budgetär begrenzt. Details unter www.umweltfoerderung.at.

Stromverbrauch: 14,1–16,6 kWh/100 km.

Verbrauch: 1,0–1,6 l/100 km. CO₂-Emissionen: 22–36 g/km.

BURGLE
Garage

6850 Dornbirn
Lustenauerstraße 50
Tel. +43 5572 22531
www.auto-skoda.at