

TSZ-News

1. Oktober 2022



UNGLAUBLICH
450 Turner*innen
turnen bei der Mann-
schaftsmeisterschaft
Turn10 in der
Messehalle 5

SOMMERCAMP
Vereinsoffene
Sommercamps
bereits nach
wenigen Wochen
ausgebucht.

Ruben Wagner
Interview mit neuem
TSZ-Trainer



Raiffeisenbank
Im Rheintal

www.tszdornbirn.at

TURNSPORTZENTRUM DORNBIRN

BLEIB GESUND

Viel Spaß
beim Lesen der
30. Ausgabe der
TSZ-News!

Das Redaktionsteam



Geschätzte Freunde des Turnsports

#Ordnung

#Anstand

#Kontinuität

Diese drei Begriffe passen aus meiner Sicht besonders gut zum Turnen.

Denn in dieser Basis-Sportart sind Ordnung-Halten und Ordnung-Geben wichtige Pfeiler für die persönliche Entwicklung im sportlichen Bereich. Der Blick auf eine genaue Ausführung einer Übung oder eines Elements schärft den Sinn für Ordnung. Beim Training selbst geht es nicht ohne einen guten Ordnungsrahmen, sollen Fortschritte erzielt werden. Zudem sichert der regelmäßige Besuch des Trainings das persönliche Können und fördert so die Entwicklung des Gefühls für Ordnung im täglichen Leben.

Im gemeinsamen Training wird bei allem individuellen Streben nach sportlichen Fähigkeiten und Erfolgen insbesondere Rücksichtnahme auf andere gelernt, sei es im Training oder auch im Wettkampf. Bestimmt hilft dies zusammen mit Erlebnissen in anderen Bereichen die Tugend des Anstandes zu entwickeln. Jedenfalls sind Turnveranstaltungen geprägt von Leuten mit besonders hohem Maß an Anstand wie nicht zuletzt die Gymnaestrada in Dornbirn erneut gezeigt hat.

Kontinuität passt perfekt zum Turnen. Was im wöchentlichen Training erlernt wird, ist sehr gut bei den jüngsten Turnern*innen zu beobachten. Häufig sind Stimmen von Eltern und Großeltern zu hören, demnach sie über die Entwicklung der turnerischen Fähigkeiten nach einem halben Jahr staunen. Es ist diese Kontinuität, die hier die Sicherheit für die konstante Entwicklung gibt. Diese drei Begriffe sehen wir als Verein auch als Eckpfeiler in unserem täglichen Wirken. Es ist wohl die kontinuierliche Entwicklung, die wir mit Bedacht vollziehen, die dem Turnsportzentrum Dornbirn einen enormen Zustrom von Kindern und Jugendlichen seit Jahren bringt. So waren es heuer 120 Neuanmeldungen. Für 80 Kinder konnten wir Trainer*innen und Hilfstrainer*innen finden, die restlichen stehen auf einer Warteliste - in der Hoffnung auf Unterstützung durch engagierte Personen, die die Kinder betreuen.

Wir wünschen uns jetzt auch einen „normalen“ Herbst, in dem uns einige Höhepunkte im Turnkalender erwarten, wie die Landesmeisterschaft Team-Turnen, die Landesmeisterschaften im Kunstturnen und die Staatsmeisterschaften Team-Turnen. Als besondere Highlights sehen wir das Weihnachtsturnen im Kulturhaus und der Beginn der Vorbereitungen auf die Weltgymnaestrada in Amsterdam im Sommer 2023.

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



Gerd Kogler

Gerd Kogler

Obmann Turnsportzentrum Dornbirn

Unsere Trainerinnen stellen sich vor...

Cornelia Bucher



strukturiert, zielstrebig, verlässlich

So würde ich mich mit 3 Worten beschreiben: strukturiert, zielstrebig, verlässlich

Mein Lieblingsessen: Kässpätzle

Meine Hobbies: Turnen, Bewegung an der frischen Luft, Lesen

Trainingsgruppe: Team-Turnen Offene Klasse

Zum Trainerjob gekommen bin ich, als mein kleiner Bruder angefangen hat zu turnen. Zuerst habe ich nur zugeschaut und dann geholfen, die Jungs zu trainieren.

Ich bin Trainerin, weil es mir Spaß macht, meine eigenen Erfahrungen, mein Wissen und meine Leidenschaft an andere weiterzugeben.

In der neuen Halle gefällt mir, die große Vielfalt an Geräten und Möglichkeiten, die Halle zu nutzen.

Anika Gronald



diszipliniert, witzig, hilfsbereit

So würde ich mich mit 3 Worten beschreiben: diszipliniert, witzig, hilfsbereit

Mein Lieblingsessen: Tortillas

Meine Hobbies: Lesen, Fußball

Trainingsgruppe: Grundlagenausbildung

Zum Trainerjob gekommen bin ich, da ich früher selbst geturnt habe.

Ich bin Trainerin, weil es mir Spaß macht, den Kindern etwas beizubringen.

In der neuen Halle gefällt mir, alles, jedoch am meisten die Trampoline.

Olga Diem

So würde ich mich mit 3 Worten beschreiben:
verlässlich, sportlich, optimistisch

Mein Lieblingsessen: Sushi, Bortsch

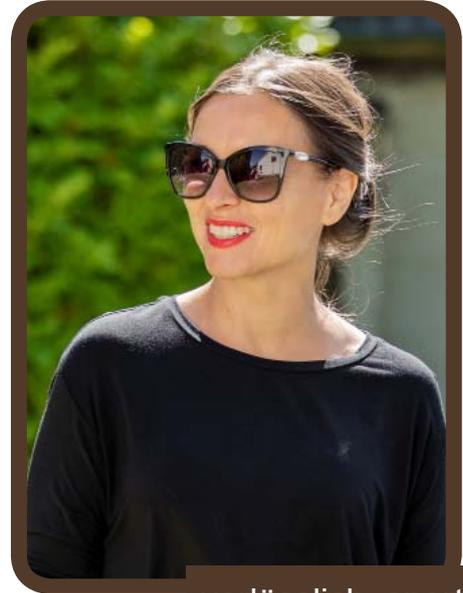
Meine Hobbies: wenn ich die Zeit hätte, hätte ich vielleicht Hobbies...

Trainingsgruppe: Grundlagenausbildung

Zum Trainerjob gekommen bin ich durch meine eigenen Kinder.

Ich bin Trainerin, weil ich es wichtig finde, die Kinder schon im jungen Alter für die Bewegung und den Sport zu begeistern.

In der neuen Halle gefällt mir, die Schnitzelgrube!



verlässlich, sportlich,
optimistisch

Marie Diem

So würde ich mich mit 3 Worten beschreiben:
neugierig, verständnisvoll, ehrlich

Mein Lieblingsessen: Spareribs von Papa

Meine Hobbies: Breakdance, Geige

Trainingsgruppe: Leistungsgruppe U9

Zum Trainerjob gekommen bin ich, da ich selbst Turnerin war.

Ich bin Trainerin, weil mir das Zusammenarbeiten mit den Kindern und Andrea viel Spaß macht.

In der neuen Halle gefällt mir, dass man die Geräte nicht mehr aufbauen muss.



neugierig, verständnisvoll,
ehrlich

JJXX

TOMMY HILFINGER

SCOTCH&SODA

G-STAR RAW

SELECTED

JACK & JONES®

Champion

Calvin Klein

Levi's

DIESEL

minimum

LACOSTE

Pepe Jeans

REPLAY

www.facona.com

  Follow us ...

Top-Marken.
Top-Preise.

FAÇONA

Hörbranz Dornbirn Rankweil Burs

Im letzten Jahr noch online hinter den Bildschirmen, heuer wieder im Friedrich-Wilhelm-Saal der Raiffeisenbank Im Rheintal: Die Generalversammlung war nach langer Zeit für viele das erste persönliche Treffen im Kreise des Vereins.

Mit dem Bericht des Obmanns **Gerd Kogler**, der Kassierin **Angelika Bucher** und der Kassaprüferin **Waltraud Gmeiner** wurde die Führung des Vereins entlastet. Das Corona-Jahr war mit den Schließungen der Halle und den damit verbundenen Auswirkungen auf Training, organisatorische Maßnahmen und entfallenen Einnahmen ein besonders herausforderndes Jahr. Gleich im Anschluss stellte sich der Vorstand der Wiederwahl und wurde auch in seiner bisherigen Besetzung wiedergewählt, lediglich **Martin Deisenroth** ist als Beirat aus dem Vorstand ausgeschieden.

In seiner Ansprache lobte Stadtrat **Julian Fässler** die engagierte und vielseitige Jugendarbeit sowie den mit 750 Personen stabil hohen Mitgliederstand des Vereins. **Annires Marchetti** als Vertreterin der VTS betonte die Qualität der Messehalle 5, um die uns viele andere beneiden würden. Daher solle man nie vergessen, was dies für den Verein bedeute.

Für besondere sportliche Leistungen wurden die Teams der Elite, Juniorinnen, Jugend 2, Jugend 3 sowie die beiden Teams der offenen Klasse geehrt. Für den 3. Platz im Finale des Stufenbarrens der Juniorinnen bei

den Österreichischen Staatsmeisterschaften im Kunstturnen wurde **Jacqueline Kostelac** ausgezeichnet, ebenso **Andrea Kernbeiß** als Kampfrichterin bei den Europameisterschaften im Team-Turnen.

Im Anschluss gab es eine von **Christian Schedler** vorbereitete Stärkung und angeregte Gespräche unter Vereinsmitgliedern.



v.l.n.r.: Julian Fässler, Marialuise Kogler, Andrea Kernbeiß, Angelika Bucher, Christoph Schwärzler, Annires Marchetti, Barbara Dünser, Gerd Kogler und Siegfried Kernbeiß





Für die Burschen fand nach zwei-jähriger – coronabedingter – Wett-kampfpause endlich wieder der Zimmermann-Cup in Hohenems statt. Es war das erste langersehnte Kräfteressen mit anderen Turnern. Während dieser Zeit hat sich auch für unsere Turner vieles verändert: neue Wettkampf-klassen, neue Übungen, andere Gegner und nicht zuletzt musste die viel zu kleine Wettkampf-kleidung ausgetauscht werden. Nur eines ist immer noch gleich: die Freude am Turnen! Beim Zimmermann-Cup geht es nicht um die Leistung eines Einzelnen, sondern 4-5 Turner bilden ein Team. Der Gemeinschafts-Gedanke steht bei diesem Wettkampf ganz oben. In zwei Altersklassen ging das Turnsportzentrum Dornbirn an den Start. Für einige jüngere Burschen (bis 7 Jahre) war es überhaupt der erste Wettkampf. Trainerin **Sabine Ibounig** hatte alle Hände voll zu tun, die aufgeregte Rasselbande



in Schach zu halten. Die Begeisterung der kleinen Turner war jedenfalls groß, wenn die Übungen gelungen sind. Ab und zu musste auch ein kleiner Schubbs gegeben werden, was aber der Freude, das Gelernte vorzuzeigen, nichts abtat. Am Ende schaute der 5. Platz hinter den starken Teams der TS Wolfurt, TS Röthis und TS Egg heraus. Die Altersklasse Burschen (bis 10 Jahre), die von ihrem Trainer **Gonzalo Gomez** betreut wurden, hatten schon mehr Wettkampferfahrung. Ein Team schaffte im starken Feld sogar mit einem dritten Platz hinter der TS Lustenau und TS Wolfurt einen Podestplatz. Neu beim

Zimmermann-Cup war heuer die Nachwuchs Kür-Klasse (Jahrgänge 2011 und älter). Sie wurde als Einzelwettkampf ausgeschrieben. So hatten auch unsere älteren Turner die Möglichkeit, wieder einmal Wettkampfluft zu schnuppern. In einem spannenden 6-Kampf zeigten sie ihre zusammengestellten Übungen. Hier kam es auf Schwierigkeit und Ausführung an, um möglichst viele Punkte zu erhalten. Leider war die Teilnehmerzahl recht gering, um diesen neuen Wettbewerb noch spannender zu machen. **Julian Dünser** gewann vor **Johannes Hilbe** und **Florian Laimer**.





Betreut wurde die Kür-Klasse von ihrem Trainer **Gonzalo Gomez**. Ein großer Dank gilt **Gonzalo** und **Sabine** für die Vorbereitung und Betreuung am Wettkampftag. Mit dabei waren zudem mit **Thomas Fischer**, **Waltraud Gmeiner** und **Fabian Monehar** gleich drei Kampfrichter – für **Fabian** war es das Debut am Kampfrichtertisch. Vielen Dank für euren Einsatz!





Die Turnerinnen der Leistungsgruppen trafen sich in der Sporthalle Wolfurt, um sich im Mannschaftswettkampf nach langer Coronapause endlich wieder einmal zu messen. Die Mädchen waren gespannt, ob ihre früheren Rivalinnen noch dabei sind und welche Fortschritte sie selbst gemacht haben. In den vergangenen zwei Jahren wurden viele neue Programme einstudiert und Techniken verfeinert. Da im Turnsportzentrum während der Pandemie beinahe „durchgehend“ geturnt wurde, machte sich die stete Trainingsarbeit bezahlt. So konnten zwei der

sechs Titel gewonnen werden. Zu Beginn beeindruckten die kleinsten Turnerinnen in der Klasse U7 (**Klara Brulc, Paulina Lenz, Marlene Rauter, Frieda Klocker**) mit ihren Übungen und siegten vor den Teams der TS Rankweil und der TS Wolfurt. **Klara** gewann sogar die Einzelwertung vor ihrer Teamkollegin **Paulina**. Einen weiteren Sieg feierten die TSZ-Mädchen der Jugend-Klasse. **Jana Riedmann, Lina Kanner** und **Lavinia Albrich** platzierten sich vor der TS Rankweil und dem Team der beiden TSZ-Kaderturnerinnen **Nives Backhaus** und **Lynn-**

Sophie Bereiter. Zudem gewann **Jana** die Jugend 3 Einzel-Wertung vor **Lina**. **Nives** setzte sich mit großem Abstand ganz klar an die Spitze der Kader-Wertung. Auch **Lavinia** ließ mit einem 2. Platz in der Einzelwertung der Jugend 3b-Wertung knapp gefolgt von ihren Vereinskolleginnen **Selam Buchner** und **Clara Pichler** aufhorchen. Die Mannschaft mit **Emma Gort, Magdalena Dünser, Liane Thurnher** und **Eliza Kondratenko** erturnte sich einen 3. Platz und musste sich in der Klasse U11 nur den beiden Teams der TS Wolfurt geschlagen geben. Unter den



15 teilnehmenden Mannschaften entsandte das Turnsportzentrum gleich vier Teams. Auch in der Einzelwertung der 55 Turnerinnen findet man zwei Top-Ten Platzierungen: **Emma** erturnte sich den ausgezeichneten 2. Rang, **Magdalena** erreichte im starken Feld mit einem tollen Sprung Rang 6.

Ebenso einen dritten Platz sicherten sich die Mädchen der Klasse U9 in der teilnehmermäßig stärksten Klasse. **Helene Fritz**, **Emma Mittersteiner**, **Johanna Kuhn** und **Elaine Egle** standen ebenso

am Podest wie die Teams aus Wolfurt und Rankweil. Auch in dieser Altersklasse war das TSZ mit vier Mannschaften vertreten. Zudem gab es in der Einzelwertung unter 64 Turnerinnen zwei Top-Ten Platzierungen durch **Helene** (4.) und **Emma** (10.). In der Wertung der allgemeinen Klassen sicherten sich die TSZ-Turnerinnen **Pia König**, **Elisa Monehar** und **Paula Schertler** den 2. Rang in der Mannschaftswertung hinter der TS Rankweil. Die Dornbirner und Rankweiler Turnerinnen wetteiferten

auch um den Sieg in der Einzelwertung. **Pia** gewann die Wertung der allgem. Juniorinnen, **Enna März** wurde 3. in der allgemeinen Klasse. Auffallend war, dass von den fünf teilnehmenden Teams der höchsten Altersklasse gleich drei vom TSZ Dornbirn gestellt wurden.



Die Vorarlberger Mannschaftsmeisterschaften im Turn10 wurden erstmals vom Turnsportzentrum Dornbirn in der neuen Trainingshalle, der Messehalle 5 organisiert. Damit hatten über 450 Turner*innen beste Bedingungen bei den Geräten und im Umfeld. Für die Zuschauer war es ein wenig schwieriger, aber durch die Öffnung der Halle Richtung Badminton konnten alle einen guten Standort finden, um die Übungen ihrer Kinder/Jugendlichen zu bestaunen. Eine hervorragende Stimmung über den ganzen Tag beflügelte die Turner*innen und so gab es schöne Leistungen in allen Klassen. Das Breitensportprogramm Turn10 ist sehr beliebt und trifft bei allen Beteiligten die Vorstellungen von Sport und Turnen als Grundsportart sehr genau. 120 Teams aus 17 Vereinen versuchten, aufgeteilt in 26 Klassen, siegreich zu sein: Mindestens so wichtig war ganz vielen, wieder



gemeinsam einen Wettkampf bestreiten zu können und dabei Anspannung zu erleben und Spaß zu haben.

Das Turnsportzentrum Dornbirn selbst schickte 15 Teams mit 54 Aktiven ins Rennen: In der AK 10 weiblich schafften es **Paulina Prast, Paula Tonweber, Anna**

Schwarzmann und Lotta Giesinger auf das Podest und durften sich die Bronzemedaille umhängen lassen. Sogar eine Silbermedaille gab es für **Hanna Hofer, Natalie Gasser, Hannah Hohls und Isabella Bischof** in der AK 11. In der AK 12 weiblich freuten sich **Paula Kolar, Céline Peterlunger, So-**





phia Zimmermann und Mathilda Reis über die Bronzemedaille. Und last but not least haben die Burschen in der AK 15 für eine glänzende Goldmedaille gesorgt: Maximilian Siegers, Levi Ben Beyer, Ruben Kranz und Matthias Forer-Pernthaler.

Wir gratulieren allen sehr herzlich zu den gezeigten Leistungen und denken, dass mit diesem Wettkampf ein weiterer Impuls für das Training gesetzt wurde. Der in vielen Bereichen neu formierte Wirtschaftsbereich hat unter Führung von Christian Schedler, Conny Schneider und Anja Reis die neue Herausforderung bei der erstmaligen Bewirtung in der Messehalle 5 meisterhaft gelöst. An allen Ecken und Enden aktiv waren Andrea Kernbeiß und Marialuise Kogler, die das gesamte Geschehen immer souverän im Blickfeld hielten. Bei allen Helfer*innen, Trainer*innen und Wertungsrichter*innen bedanken wir uns sehr herzlich für ihren Einsatz.



Ein großes Danke für die gute Zusammenarbeit geht an die Fachwartin von Turn10 Renate Jandorek und an Albert Köb für die perfekte Berechnung der Wettkampfergebnisse.

Die TS Egg kam mit 76 Teilnehmer*innen in die Messehalle 5, was mit einem Gutschein für ein ausgedehntes Training in dieser besonderen Halle vom TSZ Dornbirn honoriert wurde.





Wenn zehnjährige Wienerinnen einen graziösen Streck sprung am Trampolin und Jugendliche in einer Bodenübung akrobatische Elemente zeigen, ein heißer Italiener einen Dreifachsalto mit eineinhalb Schrauben in den Stand setzt, junge Italienerinnen ein südländisches Flair in die Messehalle 1 zaubern und mittendrin die jüngsten Dornbirner Turnerinnen mit ihrem Lächeln und Können das Publikum in ihren Bann ziehen, dann ist endlich wieder internationaler Hauch in der Halle. Nach zweijähriger coronabedingter Pause waren alle mit Begeisterung bei diesem sportlichen Aufeinandertreffen dabei.

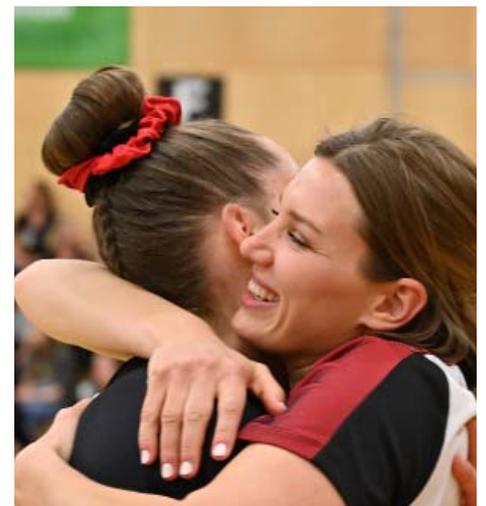


Teams aus Italien, Tschechien, Deutschland und Österreich maßen sich am Samstag und Sonntag bei der TeamGym Competition 2022 in Dornbirn. Nicht weniger als 47 Teams reisten an, um in 13 Klassen an den Start zu gehen. Gruppen mit 12 Turnerinnen und Turnern, Mini-Teams, Mixed-Teams und Trio-Teams in allen Altersklassen und Zusammensetzungen zeigten Team-Turnen vom Feinsten.





Das Turnsportzentrum Dornbirn konnte gleich drei Klassensiege – in der Jugend 3, Jugend 2 und der offenen Klasse 1 – erringen. Auch zwei Silbermedaillen durch das Mini-Team Junioren und das Elite-Team weiblich sowie einen vierten Platz durch das Jugend 1 mixed-Team konnten sich die Turnerinnen und Turner sichern. Das Strahlen und die Freude, endlich wieder vor Publikum zu turnen und sich mit anderen zu messen, war bei allen Teilnehmern noch größer als das Funkeln der vielen glitzernden Pailletten ihrer Anzüge.



Es waren die Turnerinnen und Turner, die die vielen Zuschauer mit ihrem Können und Glanz in Staunen versetzten.





1. Platz - Offene Klasse



1. Platz - Jugend 3



1. Platz - Jugend 2



4. Platz - Jugend 1 Mixed



2. Platz - Junioren Mini Team



2. Platz - Elite Team



**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.

Endlich war es soweit, am Donnerstagfrüh trafen sich 14 Turner*innen und 4 Trainer*innen bei der Messehalle – das Trainingslager in Cesenatico konnte beginnen. Nach einer problemlosen Fahrt mit unserem Busfahrer **Christian** kamen wir am Nachmittag im Quartier an und rüsteten uns sogleich für das erste Training. Die meisten waren das erste Mal in Cesenatico und so begeisterte die „Open Gym Halle“ ganz besonders. Die Geräte sind in einem seitlich offenen Zelt untergebracht, mit direktem Blick auf den angrenzenden Pool. So wurde täglich 2x eifrig trainiert. Einheiten am

Stufenbarren und Akrobatik am Balken stand genauso am Programm wie Doppelsaltos an Trampolin und Tumbling. Weiters wurde das Training mit Partnerübungen, Hebefiguren und Spielen abwechslungsreich gestaltet und die Mädels waren alle hochmotiviert. Natürlich kamen Sonne, Strand und Meer auch nicht zu kurz und ein abendlicher Besuch im Zentrum von Cesenatico mit Riesenradfahrt durfte auch nicht fehlen. Zwar müde, aber glücklich traten am Sonntagmorgen alle wieder die Heimreise an und freuen sich sicherlich schon auf die nächste Reise.



#bornelectric



THE
NEW
iX1



UNTERBERGER

Stiglingen 75, 6850 Dornbirn
Telefon 05572/23286-0
info.dornbirn@unterberger.bmw.at
www.unterberger.bmw.at

BMW iX1 xDrive30: 200 kW (272 PS), **Kraftstoffverbrauch** 0,0 l/100 km, CO₂-Emission 0,0 g CO₂/km, **Stromverbrauch** von 16,8 kWh bis 18,2 kWh/100 km. Angegebene Verbrauchs- und CO₂-Emissionswerte ermittelt nach WLTP.



Im Turnen und in die Messehalle 5 ist die Normalität wieder zurückgekehrt. All das, was die Turnerinnen und Turner des Turnsportzentrums während der „Corona-Zeit“ so lange vermisst haben, ist wieder da. Neben dem intensiven Trainingsbetrieb unter „Normalbedingungen“ standen in letzter Zeit auch jede Menge Wettkämpfe und Meisterschaften am Programm.

Ein nicht verzichtbares Event ist die alljährliche Vereinsmeisterschaft. Alle Aktiven von den „ganz Kleinen“ bis zu den „Routiniers“ kämpften in einer Vereinsmeisterschafts-Wettkampfwoche vom

20. – 24. Juni um die Titel.

Den Start am Montag machten dieses Jahr die Kleinsten (Jahrgänge 2015-2017) mit einem Hindernislauf, wo sie ihr turnerisches und bewegliches Geschick unter Beweis stellen mussten und in möglichst kurzer Zeit komplexe Übungen absolvieren. Fast 100 Kinder nahmen an den spannenden Wettläufen teil. Anschließend folgten die Mädchen und Burschen der Leistungsgruppen. Von den Purzelbäumen und Kerzen der kleinsten Jungs bis zu den eleganten Kürprogrammen mit Musik der „großen“ Mädchen zeigten alle ihr



turnerisches Können den vielen zuschauenden Eltern und Großeltern. Die Turn10 Gruppen stellten am Dienstag ihr Können unter Beweis und maßen sich mit ihren Programmen am Balken, Reck & Co. Das Training hat sich auch hier bezahlt gemacht und viele neue Übungen und höhere Übungsschwierigkeiten konnten die Zuschauer bestaunen. Den Abschluss der Vereinsmeisterschaftswoche bildeten die Turnerinnen der allgemeinen Turngruppen. Auch ihre turnerischen Fortschritte konnten die Kampfrichterinnen und Kampfrichter feststellen und mit guten Noten belohnen.







Beim Landesjugendturnfest 2022 bewegten sich nach zweijähriger Coronapause 940 Kinder und Jugendliche mit derselben Begeisterung wie zuvor. Auch das Wetter zeigte sich von der besten Seite. Nach einem kühlen Start in den Tag stieg das Thermometer stündlich um mehrere Grad. Sonnenschirme zur Abkühlung waren sehr begehrt. Kunstturnerinnen und Kunstturner, unzählige Turn10-Aktive und erfahrene Team-Turner*innen sowie Leichtathleten und Rhythmische Gymnastinnen füllten das Stadion in Bludenz mit buntem Leben. Nicht nur für den Veranstalter be-

deuteten diese Wettkämpfe eine große Herausforderung, auch für die Vereine galt es, Trainer, Kampfrichter und zusätzliche Betreuer zu rekrutieren. Der bevorstehende Schulschluss mit Maturareisen und Sportwochen machte diese Aufgabe nicht leichter. Das Turnsport-

zentrum Dornbirn war mit mehr als 100 Aktiven in den Kunstturn-, Turn10- und Team-Turnklassen am Start und konnte voll überzeugen. Bereits bei den jüngsten Kunstturnerinnen gab es die ersten Medaillen. Dies setzte sich bei den älteren Mädchen sowie im Turn10



fort. Im Team-Turnen zeigten die Mädchen des Turnsportzentrums Dornbirn wieder einmal, wie Kunstturnen und Turn10 die beste Grundlage fürs Team-Turnen schaffen. Am Ende eines langen Wettkampftages konnten alle eine verdiente Medaille aus den Händen ihrer Trainer entgegennehmen. In der Siegerkolonne der Medail-

lengewinner fanden sich viele Aktive des Turnsportzentrums, die ihre Medaillen aus den Händen der Prominenz entgegennahmen. Ein Dank gilt allen Turnerinnen und Turnern für ihre Begeisterung, allen Trainerinnen und Trainern für den Einsatz – oft von 7 Uhr in der Früh bis 18 Uhr am Abend – und allen Betreuern für ihre Geduld.



Für die gute Stimmung und das erfolgreiche Trainingslager sorgten die Turner*innen selbst, perfekt unterstützt und begleitet von den Trainer*innen **Magdalena, Gonzalo, Ruben, Leonie** und **Cornelia**. Wie schön und beeindruckend die Tage in Cesenatico direkt an der Adria waren, kann nicht besser ausgedrückt werden wie mit einem Gedicht, das von **Sophia, Amy, Elisa, Lea** und **Conny** verfasst wurde:



Am Samstag morga simmar los,
 Insgesamt 5 teams – egal ob klein oder groß.
 Dabei hommar trainer us d ganza welt,
 Do scheut d verein koa mühe und koa geld.
 D ruben wagner isch extra us Dänemark her ko,
 Und ou d magda, d Leonie und d Gonzo hond üs ned hängalo.
 Cesenatico isch wie immar toll,
 D ganze sand – des freut uns voll.
 Am suntag hommar mim training gstartet,
 Und ou mit d ersta saltos ned gwartat.
 D muskeltater hoat ned uf sich warta lo,
 Und hoat üs glei a klele kraft gno.
 Am obad i da stadt simmar trotzdem voll fit,
 Be d karaoke singan alle mit.
 Am 3. Tag gond üs d nudla langsam a,
 Drum kumman no a kle mehr käs und salz dra.
 S klopapier wird immar knäppar,
 Üsre muskla dafür immar fettar.
 Bm day-off simma in himmel uff gschossa,
 Und honds alle volle gnossa.
 Nasse söck und hoar zum abkühla,
 Langsam muss ma d koffar scho khörig durchwühla.
 Bald ischs wieder vorbei,
 Mir freuan üs uf nächst joahr – do simmar alle dabei.



BEIM TURNEN

In der Messehalle 5 ist viel los. Kennst du bereits alle Geräte? Trag die gesuchten Begriffe in das Rätselgitter ein und du erfährst welche Übung die Kinder an der Sprossenwand am liebsten machen. Die farbigen Felder ergeben das Lösungswort.

Rätsel-
seite

1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															

Lösungswort:



Lösungswort: Klettertorn 1) Balken 2) Ringe 3) Schnitzzeilgrube 4) Trampolin 5) Barren 6) Reck 7) Sprossenwand



Lynn-Sophie Bereiter



Nives Backhaus



Jaqueline Kostelac



Javza Ochirsukh



Konstantin Schwärzler

Tiroler Jugendmeisterschaft in Innsbruck

Unsere beiden jüngsten Kaderturnerinnen – **Nives Backhaus** (2012) und **Lynn-Sophie Bereiter** (2012) – nahmen am 8.5.2022 erfolgreich an den Tiroler Jugendmeisterschaften in Innsbruck teil. Eine Woche nach den Mannschaftsmeisterschaften der Kunstturnerinnen in Vorarlberg bewiesen die beiden Mädchen ihre mentale Stärke und ihre großen Fortschritte der letzten Monate. Mit soliden Übungen holte sich Nives in der Jugendstufe 3 (Jahrgang 2011/2012) die Silbermedaille, Lynn-Sophie erturnte sich in derselben Stufe den 4. Rang. Wir gratulieren beiden Turnerinnen zu ihren tollen Leistungen und freuen uns mit ihnen.

Rheintalcup in Widnau/Schweiz

Konstantin Schwärzler erreichte mit 67,95 Punkten beim diesjährigen Rheintalcup den ausgezeichneten 18. Rang. Unter dem starken Teilnehmerfeld von 35 Turnern aus Deutschland, Österreich, Kroatien, Belgien, Polen, Monaco, England und der Schweiz war Konstantin einer der jüngsten Athleten. Weiter so.

Salamunov Memorial in Maribor/Slowenien

Vom 2.-5. Juni 2022 fand in Maribor/Slowenien ein internationales Kräfte-messen beim Salamunov Memorial statt. Unsere TSZ-Kaderathlet*innen **Jaqueline Kostelac**, **Javza Ochirsukh** und **Konstantin Schwärzler** gingen bei diesem traditionellen Wettkampf an den Start. In der Eliteklasse erreichte Jaqueline den 11. Platz und Javza den 24. Platz (allerdings mit nur drei geturnten Geräten). Auch im Finalbewerb kamen Jaqueline und Javza zum Einsatz. Jaqueline sicherte sich den 6. Platz am Sprung und Javza durfte sich über den 5. Platz am Sprung sowie den 6. Platz am Balken freuen. Konstantin kann ebenfalls auf einen erfolgreichen Wettkampf zurückblicken. In der Mehrkampfwertung schaffte er es auf den 5. Rang. Mit einem hervorragend geturnten Wettkampf konnte er sich gleich vier Finalbewerbe (Boden, Ringe, Barren und Reck) sichern. Am Barren holte er sich die Silbermedaille, an den Ringen die Bronzemedaille und am Boden und Reck musste er sich mit dem 4. Platz zufrieden geben. Das TSZ Dornbirn gratuliert ihren Kaderathlet*innen.

Staatsmeisterschaft Kunstturnen in Graz

Die 76. Staatsmeisterschaft im Kunstturnen fand am 17. Juni in Graz statt. Mit dabei unsere TSZ-Kader*turnerinnen **Jaqueline Kostelac**, **Javza Ochirsukh** und **Konstantin Schwärzler**. Nach einem gelungenen Wettkampf freute sich Konstantin im Teambewerb gemeinsam mit seinen Teamkollegen über die Silbermedaille. In der Einzelwertung-Elite verpasste er das Podest nur knapp und landete auf dem 4. Platz. Bei den Frauen ging zum vierten Mal in Folge der Mannschaftstitel an Vorarlberg, dieses Mal mit dabei TSZ-Kaderturnerin Jaqueline. Neben der Goldmedaille im Mannschaftsbewerb und dem 7. Platz im Einzelbewerb holte sich Jaqueline auch die Bronzemedaille im Balkenfinale. Auch im Bodenfinale war sie vertreten und erturnte den 5. Platz. Alles in allem kann Jaqueline auf ein erfolgreiches Turnwochenende zurück blicken. Javza startete an nur drei Geräten und erreichte im Einzelbewerb den 15. Rang. Im Sprungfinale konnte sie sich über den 5. Platz freuen. Das TSZ Dornbirn ist sehr stolz auf seine Kaderathlet*innen und wünscht weiterhin viel Erfolg.

Weitere Highlights...

Beim **ZÜRI-OBERLAND CUP** am 21. und 22. Mai in Uster waren viele Länder am Start – USA, Schweiz, Deutschland, Belgien, Niederlande, Vereinigte Arabische Emirate und natürlich mit uns als einzige Teilnehmerinnen aus Österreich. **Pia König, Paula Schertler, Maia Cheveaux** und **Miriam Rusch** hatten eine tolle und bereichernde Erfahrung mit einer guten Leistung in diesem internationalen Wettkampf. Die schwierigen und wunderschönen Übungen des Nationalkaders aus der Schweiz haben die Veranstaltung noch interessanter und spannender gemacht. Unsere Turnerinnen waren sehr müde nach dem langen Wettkampf und der langen Siegerehrung, die um 0:00 Uhr endete. Wir gratulieren zur intensiven Vorbereitung und den tollen Leistungen.



Nicht mehr wegzudenken ist der jährlich stattfindende **STUNDENLAUF** in **DORNBIRN**. Die Stimmung war wie immer hervorragend, die Teilnehmer*innen top motiviert und gut gelaunt. Viele Helfer*innen des TSZ Dornbirn sorgten für einen reibungslosen Ablauf und trugen immens viel dazu bei, dass der Boxenstopp so kurz wie möglich gehalten wurde. Die Stadtmusik Dornbirn sorgte für den richtigen Lauf-Rhythmus und so verbrachten alle einen schönen Tag beim 25. Stundenlauf der Lebenshilfe in Dornbirn.



Patricia Bösch hat gemeinsam mit **Eileen Hartmann** in Deutschland für den MTV Stuttgart den Klassenerhalt in der Landesliga 1 gemeistert.

Der STB ist der Schwäbische Turnbund und ist mit knapp 700.000 Mitgliedern der stärkste Sportvereinverband in Baden-Württemberg. Der Fachverband ist zuständig für alle Sport- und Bewegungsangebote sowohl im Freizeit-, Fitness- und Gesundheitssport, aber auch im Wettkampf- und Spitzensport. Die STB-Liga ist ähnlich wie Fußball organisiert: die unterste Liga ist die Kreisliga B, gefolgt von der Kreisliga A, der Bezirksliga und der Landesliga, dann kommt die Verbandsliga und die Oberliga. Die Oberliga ist die oberste Wettkampfkategorie im STB. Danach folgen auf Bundesebene (Deutsche Turnliga) die Regionalliga, die dritte Bundesliga, die zweite Bundesliga und die erste Bundesliga.

Patricia und Eileen gingen mit ihrem Team für den MTV Stuttgart an den Start. Während Patricia das erste Mal dabei war, kann Eileen bereits auf jahrelange Erfahrung zurückblicken. Das Team gibt es seit fast 10 Jahren, damals war der Start noch in der Kreisliga mittlerweile haben sie sich bis in die Landesliga 1 vorgearbeitet. Insgesamt gibt es drei Wettkampftage, pro Wettkampf dürfen maximal zehn Turnerinnen eingesetzt werden, davon fünf pro Gerät. Das Wettkampfprogramm besteht aus einem Kür-Vierkampf: Stufenbarren, Schwebebalken, Boden und Sprung. Pro Gerät kommen die besten vier Turnerinnen in die Wertung.

Aufgrund ihrer hervorragenden Leistung konnten sich Patricia und Eileen gemeinsam mit ihrem Team des MTV Stuttgart den Klassenerhalt sichern. Das TSZ Dornbirn gratuliert herzlich.



Mit wöchentlichem Training *fit für die Schule!*

Learn.Lab hilft dir, den Spagat zwischen den vielen schulischen Herausforderungen zu machen.

Talent gewinnt Spiele – Training und Begeisterung gewinnen Meisterschaften

Wenn der Begriff „Grundrechnungsarten“ spontan nur noch mit Addition, Subtraktion, Frustration und schließlich Kapitulation verbunden wird, dann ist es höchste Zeit, dass wieder Freude und Selbstvertrauen in den schulischen Alltag einkehren. Diese können durch das einzigartige Konzept im Learn.Lab mit Hilfe eines regelmäßigen Lern-Trainings erzielt werden.

Seit über 12 Jahren gehen im Learn.Lab Kindergartenkids, Schüler, Lehrlinge, sowie Erwachsene mit einem Lächeln ein und aus - denn Lernen kann tatsächlich Spaß machen!

Selbstvertrauen ist der erste Schritt zum schulischen Erfolg

Das Wichtigste neben der Vermittlung von fachlichen Kenntnissen ist, laut

Dipl.-Kff. Patrizia Pozzera, die Motivation der Schüler. Lernen funktioniert bekanntlich mit Freude viel besser als unter Frust und Angst! Nur wenn es ihr und ihrem Team gelingt, Interesse für die anfänglich oft ungeliebten Lerninhalte zu wecken, kann der Inhalt des Lernstoffes richtig verstanden werden. Mit neu erlangtem Selbstbewusstsein besiegen die Schüler ihre Angst, in der Schule zu scheitern und aus Lernfrust wird wieder Lernlust.

Vom Einzelcoaching bis hin zum wöchentlichen Gruppenkurs - im Learn.Lab gibt es jede Menge Unterstützung in

Deutsch, Englisch, Mathematik, Französisch, Spanisch und Latein.

Mit dem richtigen Training zum Erfolg

In den wöchentlichen Gruppenkursen wird der Schulstoff permanent aufgearbeitet und somit können eventuelle Unverständlichkeiten schnell und einfach beseitigt werden. Durch das Wiederholen des Lernstoffes gelingt es den Kindern, wie beim Training im Sport immer sicherer, besser und fitter zu werden. Durch das gezielte Lerntraining erlangen die Schüler wieder Freude am Lernen und vor allem mehr Selbstbewusstsein und so gelingt es den Jugendlichen, trotz herausfordernder Zeiten, einen Spagat zwischen den vielen schulischen Herausforderungen zu machen.

Mehr Infos unter www.learnlab.at oder
T +43 664 3525525



Von 14.-17. September fanden die 14. Europameisterschaften im Team-Turnen in Luxemburg statt. In den beiden Nationalteams waren fünf Turnerinnen vom Turnsportzentrum Dornbirn mit dabei: Wir gratulieren dem Junior women Team mit **Franziska Miessgang, Luisa Purin und Elena Lung** aus unseren Reihen zur Finalqualifikation. Als achte von 13 Teams haben sie eine sehr gute Vorstellung am Boden gezeigt, mit der Erfahrung aus diesem Wettkampf haben sie mit schönen Präsentationen im Finale den achten Platz bestätigt. Die sensationelle Darbietung des Senior mixed Teams mit **Laura Schabmann und Enna März** in der Qualifikation hat zum außergewöhnlichen 5. Platz geführt, sogar Norwegen war in Reichweite. Und im Finale haben sie ihre tolle Leistung nochmals übertroffen! Herzliche Gratulation zum 5. Platz bei der Europameisterschaft im Team-Turnen 2022. Als Kampfrichterin wurde vom Österreichischen Fachverband für Turnen **Andrea Kernbeiß** nominiert.



Luisa



Elena



Franziska



Laura



Enna



Andrea



Sommer Camp



TURNSPORT
ZENTRUM
DORNBIRN

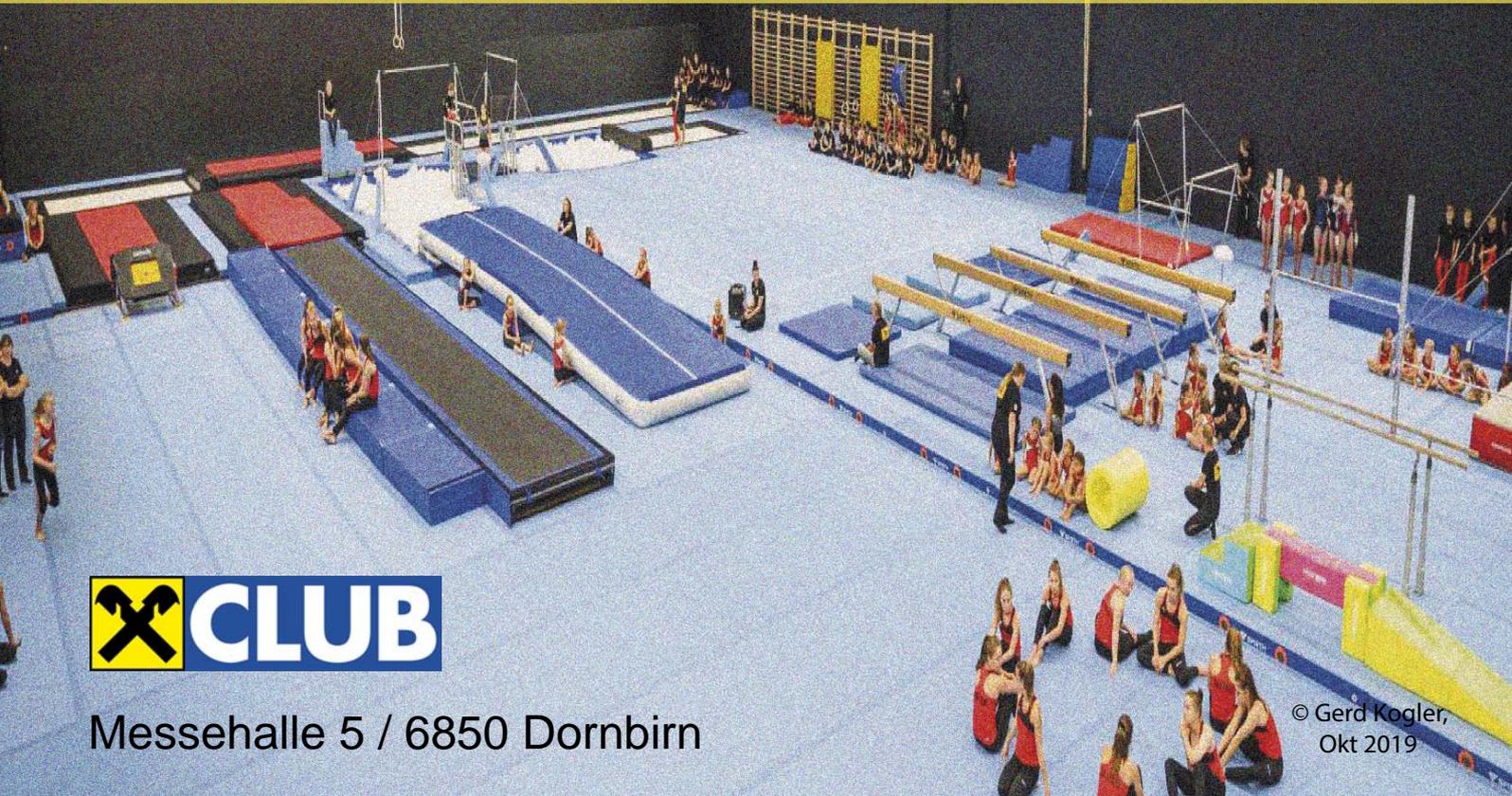
Sei dabei!

Vereinsoffene Trainingscamps:
Trainiere mit top-ausgebildeten Trainer/innen
in der besten Halle Österreichs.

Anmeldung
ab April

2023

- | | | |
|--|--|-----------------------|
|  | Turnen mit Spiel und Spaß | 10.07.2023-14.07.2023 |
|  | Trainingscamp:
Turn10 und Kunstturnen | 17.07.2023-19.07.2023 |
|  | Von der Rolle zum Salto | 14.08.2023-18.08.2023 |
|  | Trainingscamp:
Team-Turnen | 21.08.2023-23.08.2023 |



Messehalle 5 / 6850 Dornbirn

© Gerd Kogler,
Okt 2019

Turnen mit Spiel und Spaß

Der perfekte Start in die Sommerferien.
Erprobe auf spielerische Art die verschiedensten Kunststücke:
Rollen, Räder oder sogar Saltos. Spaß ist garantiert.
Sei dabei! Erlebe ein tolles Abenteuer in einer spektakulären Halle.

Montag - Freitag 8:00-12:00 Messehalle 5 / Dornbirn
Alter: ab 6 Jahren Kosten: 150€

Jause
inklusive

Turn10 und Kunstturnen

Turnen ist deine Leidenschaft? Du willst auf den besten Geräten
neue Elemente erlernen? Dann melde dich an. Mit top ausgebildeten Trainerinnen
und Trainern trainierst du in der besten und größten Turnhalle Österreichs.

Montag- Mittwoch 9:00-17:00 Messehalle 5 / Dornbirn
Alter: ab 8 Jahren Kosten: 150€

Mittagessen
inklusive

Team-Turnen

Du bekommst nicht genug vom Team Turnen? Willst stets neue
Elemente erlernen? Dann nutze die Gelegenheit.
Mit top ausgebildeten Trainerinnen und Trainern trainierst du in der
besten und größten Turnhalle Österreichs.

Montag - Mittwoch 9:00-12:00 und 15:00-18:00 Messehalle 5 / Dornbirn
Alter: ab 10 Jahren Kosten: 150€

Jause
inklusive

Von der Rolle zum Salto

Du willst einen Salto lernen? Dann bist du bei uns genau richtig.
Top ausgebildete Trainerinnen und Trainer erlernen dir Schritt für
Schritt einen technisch sauberen Salto.

Montag - Freitag 8:00-12:00 Messehalle 5 / Dornbirn
Alter: ab 8 Jahren Kosten: 150€

Jause
inklusive

Allgemein:

- Corona Richtlinien werden befolgt und eingehalten.
- Storno: sollte das Camp vom Veranstalter aufgrund von äußeren Umständen (Corona) abgesagt werden, erfolgt eine Rückerstattung des überwiesenen Betrages.
- Die Anmeldung erfolgt über die Webseite www.tsz-dornbirn.at

Ideen, die bestehen.
Rhomberg Bau

R

RHOMBERG

Lebens **GRUND** lage



So werden Sie grundglücklich!

Rhomberg Bau unterstützt Sie als Eigentümer, das Beste aus Ihrer Liegenschaft herauszuholen. Sichern Sie sich die Unterstützung eines erfahrenen Partners bei der Abwicklung.

Kontaktieren Sie uns,
wir beraten Sie gerne!
Tobias Vonach, Tel. 05574 403-3533.

www.rhomberg.com

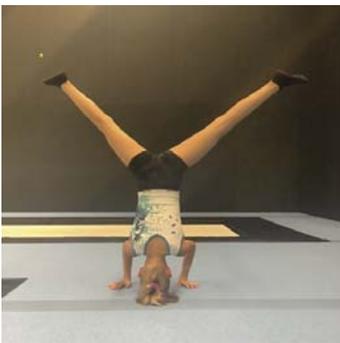
Uhren Schmuck Jochum
Eisengasse 2
6850 Dornbirn
+43 5572 22164



RAD lernen mit Emilia Stark

1

Statische Positionen üben.



2

Statische Positionen mit Bewegung: Die Positionen von Schritt 1 vom Stand erreichen. (halbes Rad)

3

Erleichterte Vorübungen mit oder ohne Hilfe: Rad vom Keil hinunter, Rad von einer Stufe hinunter, Rad von der Treppe hinunter.



4

Rad am Boden mit oder ohne Hilfe.



Achtung:

Wenn die Turner*innen für den nächsten Schritt bereit sind, dürfen wir dennoch die letzten Schritte nicht vergessen. Alle Schritte sind gleich wichtig.

Wichtige Punkte:

- kein Hüft-Schulter-Winkel (gerade Linie)
- Knie, Arme und Zehen sind gestreckt
- Kopf bleibt zwischen den Armen
- aktives Drücken durch die Schultern
- Hände und Füße sollten in einer geraden Linie sein.

Wir gratulieren unseren Maturant*innen



...Konstantin Schwärzler

Konstantin bereitet sich auf die Medizin-Aufnahmeprüfung vor und wird das TSZ Dornbirn als Trainer unterstützen.



...Elena Fischer

Elena arbeitet bereits bei der BH Bregenz und möchte das nächste Jahr nutzen, um herauszufinden, in welche Richtung es sie zieht.



...Liliane Simma

Liliane hat in der HAK in Bregenz maturiert und beginnt nun an der WU Wien Wirtschaftsrecht zu studieren.



...Victoria Hollerer

Victoria macht ab September ein freiwilliges soziales Jahr in einem Kindergarten in Lettland. Danach möchte sie Lehramt studieren.



...Amelie Schmid

Amelie hat viel vor im nächsten Jahr. Sie will reisen, Freiwilligendienste und Praktiken machen.



...Enna März

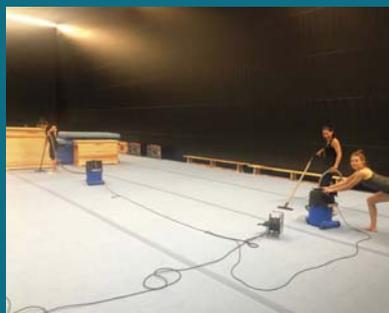
Enna wird nächstes Jahr in Stockholm turnen und viele tolle Erfahrungen sammeln.



...Lea Mennel

Lea wird bis Jänner in einer Buchhandlung arbeiten, dann drei Monate nach Dänemark und bevor sie nach Wien zum Studieren geht, noch London besuchen.

Wir gratulieren Eileen, Chiara und Patricia zum lustigsten Putztrupp des Jahres.



Aufräumen in der Messehalle 5 ist viel Arbeit. Mit den richtigen Leuten kann es aber auch sehr viel Spaß machen. Wir gratulieren Eileen, Chiara und Patricia zum lustigsten Putztrupp des Jahres und möchten euch mit einer Kugel Eis belohnen. Der Gutschein kann im nächsten Training abgeholt werden.



**Physiotherapie.
Sportphysiotherapie.
Dornbirn.**

skalsky.

www.physio-skalsky.at

Ruben Wagner

Team-Turn Trainer des TSZ Dornbirn

Mein Ziel ist es Turner*innen zu helfen,
ihre Ziele zu erreichen.



Hallo Ruben,

Du bist seit 1. September 2022 Team-Turn Trainer beim TSZ Dornbirn. Wie bist du zu dieser Aufgabe gekommen?

Ich habe auf Facebook gesehen, dass das TSZ Dornbirn einen neuen Trainer sucht, zu Beginn war ich mir aber noch nicht so sicher. Dann hat mir Gerd, den ich bereits von meiner Arbeit mit dem österreichischen Nationalteam kenne, geschrieben und mich gefragt, ob ich jemanden kenne, der diese Aufgabe gerne machen möchte? Ich habe mir gedacht, dass ich selbst vielleicht hin und wieder aushelfen könnte. Und plötzlich dachte ich mir, das könnte das Abenteuer sein, nach dem ich gesucht habe. Und jetzt bin ich hier.

Was hast du vorher gemacht?

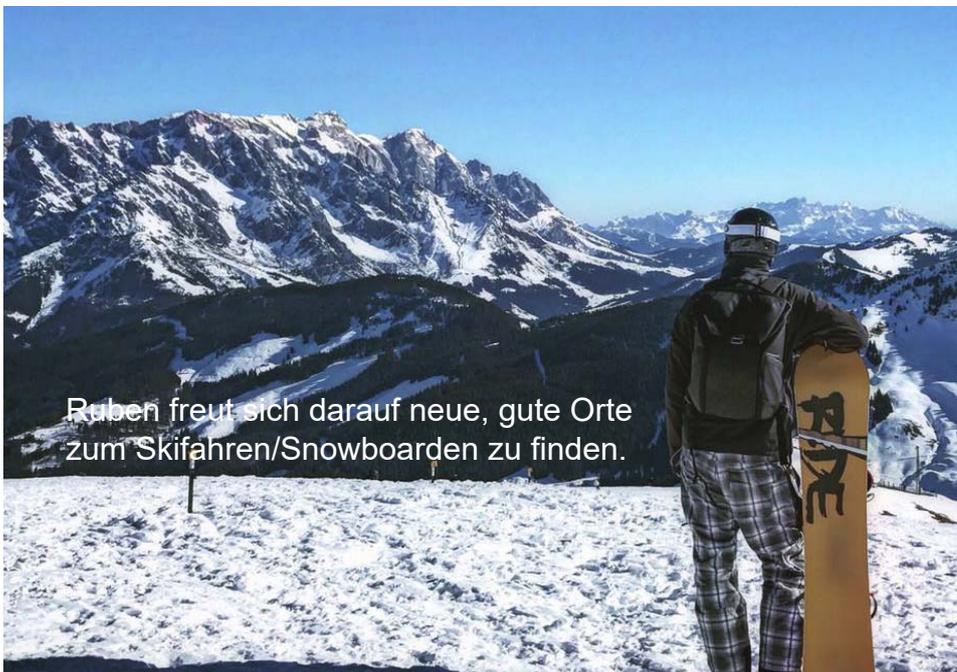
In Dänemark war ich Lehrer, größtenteils habe ich Mathematik und Geschichte unterrichtet. Ich habe schon immer die meiste Zeit meiner Freizeit in der Turnhalle verbracht. Seit 20 Jahren bin ich in verschiedenen Vereinen als Trainer tätig.

Was sind deine Ziele und Wünsche für die Zukunft?

Meine Ziele und Wünsche für die Zukunft sind, dass ich vielen Turner*innen helfen kann, sich zu entwickeln und ihre Ziele zu erreichen, während sie Spaß am Turnen haben. Ich glaube, dass hier im TSZ Dornbirn etwas wirklich Gutes begonnen hat. Ich hoffe, dass ich Teil der Entwicklung von Team-Turnen sein kann, sodass wir in den verschiedenen Altersgruppen gute Fortschritte erzielen. Ich hoffe, dass ich eine gute Beziehung zu den anderen Trainer*innen und allen Turner*innen aufbauen kann, weil ich glaube, dass es wichtig ist, damit ein/e Turner*in im Training Erfolg hat.

Wenn du mal nicht in der Halle stehst, was machst du in deiner Freizeit?

Ich freue mich darauf, hier richtig loszulegen, damit ich sehen kann, wie mein Tagesablauf so sein wird. Ich hatte nie wirklich Freizeit, weil ich entweder in der Arbeit oder beim Turnen war. Aber jetzt, wo es nur Turnen gibt, hoffe ich, etwas Zeit zum Lesen zu finden. Ich habe



Ruben freut sich darauf neue, gute Orte zum Skifahren/Snowboarden zu finden.

gerade mit der Harry-Potter-Reihe auf Deutsch begonnen, um mehr deutsche Wörter zu lernen. Ich gehe auch gerne in den Bergen wandern, im allgemeinen liebe ich Berge (in Dänemark liegt der höchste natürliche Punkt nur 200m über dem Meeresspiegel). Ich arbeite auch gerne im Garten, in Dornbirn habe ich die Gartenbeete auf meinem Balkon bereits mit neuen Pflanzen und Blumen bepflanzt. Ich hoffe, dass es im Frühling noch mehr Blumen gibt. Bevor ich nach Dornbirn zog, bin ich ein- oder zweimal im Jahr zum Skifahren/Snowboarden nach Österreich gekommen. Jetzt freue ich mich darauf, hier ein paar neue, gute Orte zu finden. Vor einigen Jahren habe ich viel fotografiert und angefangen, alte Kameras aus den 60er Jahren zu verwenden,

vielleicht fange ich damit wieder an.

Wie würdest du dich beschreiben?

Das ist immer eine schwere Frage. Ich glaube, eine meiner wichtigsten Eigenschaften ist, dass ich immer mein Bestes versuche und freundlich zu allen zu sein. Ich habe viel Einfühlungsvermögen und bin gut darin, Dinge aus der Perspektive von anderen zu sehen.

Ich kümmere mich um alle, denn es bedeutet mir etwas, dass es allen gut geht.

Ich würde sagen, dass es einfach ist, mit mir zusammen zu sein. Ich bin sehr gerne in Gesellschaft anderer Menschen, genieße es aber auch alleine zu sein.

Ich habe eine große Vorstellungskraft und ich liebe es, neue Dinge zu lernen und zu entdecken, sowohl im Urlaub, wenn ich ohne Ziel herumlaufe als auch beim Lesen eines guten Buches.

Vielen Dank.

Es freut uns, dich im TSZ-Dornbirn-Team begrüßen zu dürfen.



Vereinsoffene Sommercamps

mit Claudia und Ursula

beste Halle Österreichs

Top-Trainer*innen

Spaß für ALLE

coole Kids



Team-Turnen

Vom Nationalteam-Teilnehmer bis hin zum Team-Turn Einsteiger, alle waren mit Begeisterung beim Sommercamp Team-Turnen dabei. Die Top-Trainer*innen **Ruben, Emanuel, Gonzalo** und **Magdalena** erlernten der Turnjugend mit viel Witz, Charme und Know-How neue Turnelemente. Durch die vielen Zusatzstationen und die weichen Landematten konnten zahlreiche neue Erfahrungen gesammelt werden.



Turn10 / Kunstturnen

Eine tolle Atmosphäre beim vereinsoffenen Sommercamp **Turn10/Kunstturnen**. 45 Nachwuchstalente aus ganz Österreich und Deutschland erlernten in nur drei Tagen viele neue Turnelemente. Vom Rad auf dem Balken bis hin zum Doppelsalto war alles dabei. Spitzen Trainer*innen **Gonzalo, Enna, Danique, Johanna** und **Konstantin** sorgten für eine hervorragende Stimmung in der heißen Messehalle 5. Die Turner*innen kamen reichlich ins Schwitzen und freuten sich umso mehr auf die gesunde Jause zwischendurch. Besonders schön zu sehen ist, wie neue Freundschaften zwischen den verschiedenen Vereinsturner*innen geschlossen werden.



Göfis, Bludenz, Egg, Bad Hall, Mäder, Rankweil, Höchst, Wien und sogar Deutschland, dieses Jahr waren so viele Vereine wie noch nie vertreten. Durch das Sommercamp sollen alle Turnbegeisterten die Möglichkeit bekommen, im Sommer in der tollen Messehalle 5 zu turnen. Wir freuen uns bereits aufs nächste Jahr.



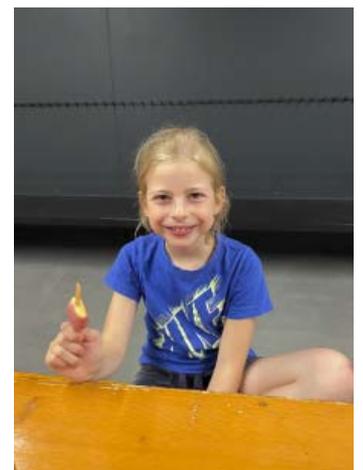
Turnen mit Spiel und Spaß

Bewegung, Spaß und Freude standen beim Sommercamp **Turnen mit Spiel und Spaß** in der Messehalle 5 auf dem Tagesprogramm. Die Trainer*innen **Selina, Valentina, Hannah, Angelina** und **Lorenz** sorgten für ein abwechslungsreiches Sportprogramm. Die Kinder des ausgebuchten Sommercamps entdeckten täglich neue aufregende Orte in der Turnhalle und bekamen vom Spielen nicht genug. Mit einer guten täglichen Jause und einem Eis zum Schluss freuen wir uns bereits auf das Sommercamp im Jahr 2023.



Von der Rolle zum Salto

50 Kinder und Jugendliche heizten die Messehalle 5 beim Sommercamp ‚Von der Rolle zum Salto‘ mit ihrer Begeisterung an der Bewegung ordentlich auf. Durch den methodisch und didaktisch hervorragenden Aufbau wurden alle Teilnehmer*innen von den Trainer*innen **Cornelia, Hannah, Lorenz, Oliver, Gonzalo** und **Fabian** sukzessive von der Rolle bis hin zum Salto geleitet. Zudem blieb noch genügend Zeit für tolle Spiele und weitere akrobatische Elemente.





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



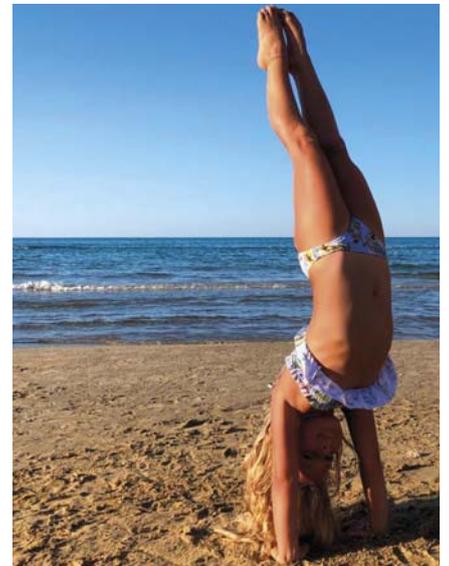
Obelix schickt Grüße aus Gallien



Nina Diem hat eine besondere Art den Sonnenuntergang in Italien zu genießen.



Ein besonderes Sommerlochbild zeigt Cornelia Bucher in Luxemburg.



Aurelia Ordonselli übt auch in Italien fleißig ihren Handstand.



Dieses tolle Bild hat uns Magdalena Dworzak aus Zypern geschickt.



Einen traumhaften Urlaub verbringt EM-Teilnehmerin Laura Schabmann an der Côte d'Azur in Cannes.

Gemeinsame Erlebnisse verbinden.



Ihre Familie Greber mit NKG-Team

♥
*Wir
lieben
Reisen*
♥

Reisen Sie mit uns zu den schönsten Zielen: Von besonderen Tagesfahrten bis zu einzigartigen Rundreisen, von sportlich-genussvollen Radreisen bis zu ausgesuchten Wanderreisen - ist alles mit dabei. Lassen Sie sich persönlich beraten. Alle Angebote finden Sie 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.



**Cooler Typ!
Coole Farben!**

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

Schneider 
Malermeister

Wir suchen Verstärkung!

Du hast Freude am Umgang mit Kindern?

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

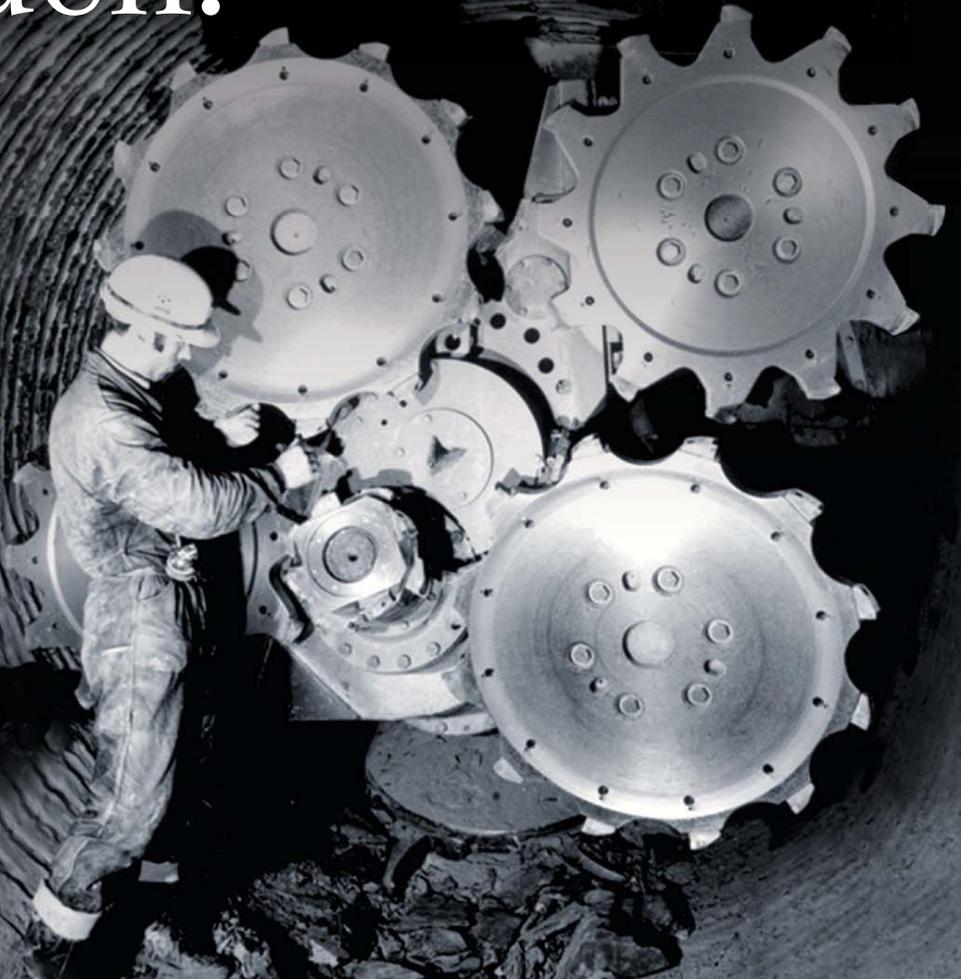
**Dann bist du bei uns genau richtig.
Melde dich unter: office@tsz-dornbirn.at
und werde Teil unseres Teams.**



 **blum** [®]

Geschichten kann man schreiben. Und bauen.

jaegerbau.com



1922

das
Gründungsjahr

550

kompetente
Mitarbeiter

26

motivierte
Lehrlinge

Projekt-
entwicklung

Hoch- und
Tiefbau

Untertagebau

550

Tunnel-
Kilometer

180.000

m² attraktiver
Wohnraum

687

realisierte
Ferienimmobilien

JÄGER

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. 055 72/250 67-0 · Fax 055 72/250 67-4 · Mobil 0664/250 6700

ABBRUCH · RECYCLING · ENTSORGUNG



GUTSCHEIN
€ 10

ab einem Einkauf von € 70*

 **INTERSPORT**
FISCHER

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

*Pro Person und Einkauf ist nur ein Gutschein gültig. Nicht kombinierbar mit Rabatten, Aktionen und Gutscheinen, Kauf von Gutscheinen ausgeschlossen. Gültig bis 31.12.2022.

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 17/18 (1h)	MO	14.00 – 16.00
	MI	14.00 – 15.00
	FR	14.00 – 15.00

TURNER — GRUNDAUSBILDUNG

Jahrgang 17/18	MO	15.15 – 16.15
----------------	----	---------------

Grundlagenausbildung intensiviert

Turnerinnen 2013-2016	FR	14.00 – 15.30
Turnerinnen 2014-2016	MI	14.00 – 15.30
Turnerinnen 2015-2016	MI	15.00 – 16.30
Turnerinnen 2009-2013	MI	17.30 – 19.00
Turner 2012-2016	DI	17.00 – 18.30

TURNERINNEN Turn10

Anfänger 2015	DI	16.00 – 17.30
	FR	15.30 – 17.00
Fortgeschrittene 2013/14	DI+DO	16.30 – 18.00
Jugendliche 2008-2012	DI+DO	18.00 – 20.00

TURNERINNEN Leistungsgruppe

U7-NEU	MO	15.00 – 16.30
	MI	14.00 – 15.30
U7	MI	14.00 – 16.00
	FR	15.00 – 17.00
U9	MO	16.30 – 18.30
	MI	16.00 – 18.00
U11	MO	16.30 – 18.30
	MI	14.00 – 16.30
	FR	17.00 – 19.00
U11 TT	MO	16.30 – 18.00
	MI	14.00 – 16.30

Anmeldung:

office@tsz-dornbirn.at

Trainingsbeginn: Montag, 19. September 2022

Turnsportzentrum Dornbirn

<https://tszdornbirn.at>



Vielfalt der Bewegung



Jugend 3	MO	16.30 – 18.00
	MI	16.30 – 19.00
Allgemeine Juniorinnen	MI	16.30 – 19.00

TURNER

Turn10 Anfänger	MO+MI	17.00 – 18.30
Turn10 Fortgeschrittene	MO+MI	17.00 – 19.00

Leistungsgruppen:

Anfänger	MO+DO	17.00 – 18.30
Intensiviert	DI	16.30 – 18.30
	FR	16.00 – 18.00
Fortgeschrittene	MO+DO	16.30 – 19.00
Jugendliche	MO+DO	16.30 – 19.00
	SA	09.00 – 11.30

TEAM-TURNEN

Aufbau	MI	18.00 – 20.00
	FR	16.00 – 18.00
Offene Klasse	DI+DO	18.30 – 20.30
	SA	09.00 – 11.00
Jugend 3	MO	18.00 – 19.00
	FR	14.30 – 17.00
Jugend 2	DI+DO	17.30 – 20.00
	SA	09.30 – 12.30
Jugend 1	MO+MI	18.30 – 21.00
	FR	18.00 – 20.30
Elite	MO+FR	18.00 – 20.30
	DI	18.00 – 21.00
	SA	09.30 – 12.30
	MO	19.30 – 21.00



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

**Raiffeisenbank
 Im Rheintal**



Turnsportzentrum Dornbirn

<https://tszdornbirn.at>



WIR
MÄCHT'S
MÖGLICH.



raiffeisen.at/mobil



KURSE

PILATES mit SALSA/STEP

Renata Kuthan Messehalle 5 26.09.22 MO 18.30 – 20.00

*Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der gesamten Muskulatur, speziell der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Bei Salsa/Step liegt der Schwerpunkt auf der Durchführung einer symmetrischen und rechts-links gleichbelastenden Stunde, in der jede*r im mittleren Pulsbereich die persönliche Ausdauer optimal trainieren kann. Geeignet für Anfänger sowie Fortgeschrittene.*

M.A.X. & Bauch Intensiv

Sarah Meusburger Messehalle 5 20.09.22 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 in Verbindung mit der speziellen Kombination der Übungen 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.

Bodyforming

Heidi Feldkircher Messehalle 5 21.09.22 MI 18.00 – 18.55

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

Med. Qigong & More

Heidi Feldkircher Messehalle 5 21.09.22 MI 19.00 – 19.55

Stärkung der Rückenmuskulatur und besonderes Augenmerk auf alle Gelenke.



Anmeldung: Online unter <https://tszdornbirn.at>
Auskünfte unter office@tsz-dornbirn.at

Kosten: 80 € (10 Kurseinheiten à 1 Stunde)
120 € (10 Kurseinheiten à 1,5 Stunden)



TSZ-Wirtschaftsteam

sucht

Verstärkung

Melde dich unter office@tsz-dornbirn.at, wenn du Teil des tollen, schwungvollen und stets gut gelaunten Wirtschaftsteams sein möchtest.

Wir freuen uns auf dich!





Impressum

Fachzeitschrift für das
Turnsportzentrum Dornbirn

1. Ausgabe, Jahrgang: 30/2022
2. Erscheinungsweise: 2x im Jahr
3. Einzelpreis: 4 €

Chefredaktion: Ursula Bresler

Fotos: Gerd Kogler, Timur Bas,
Michael Klocker, Markus Laimer
Berichte: Barbara Dünser, Andrea
Kernbeiß

TERMINE

- 22.10. Landesmeisterschaft Team-Turnen
- 22.10. Österreichische Turn10 Meisterschaft
- 19.-20.11. Landes-, Jugendmeisterschaft Kunstturnen
- 26.11. Österr. Staatsmeisterschaft Team-Turnen
- 17.12. Weihnachtsturnen



DAS NEUE ŠKODA ENYAQ COUPÉ RS iV



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



Ab 21. Oktober bei uns.

Symbolfoto. Stand 15.09.2022. Details bei Ihrem ŠKODA Berater.
Stromverbrauch: 16,7–21,7 kWh/100 km. CO₂-Emission: 0 g/km.

BURGLE
garage

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