

TSZ-News



Ausgabe: 1. Oktober 2010



Kein Sommerloch

Turnen kann man überall und immer, auch im Urlaub. Wir veröffentlichen die tollsten „Sommerturnfotos“



Landesjugendturnfest

Beim größten Sportfest des Landes gab es wieder einige Topplatzierungen für das Turnsportzentrum



Vereinsmeisterschaften

Höhepunkt eines jeden Turnjahres - die bereits dritten Vereinsmeisterschaften mit Olivia Jochum



Gunnar Jansson

Neuer Team-Turn Trainer bringt viele Tipps und Tricks aus Schweden mit nach Dornbirn



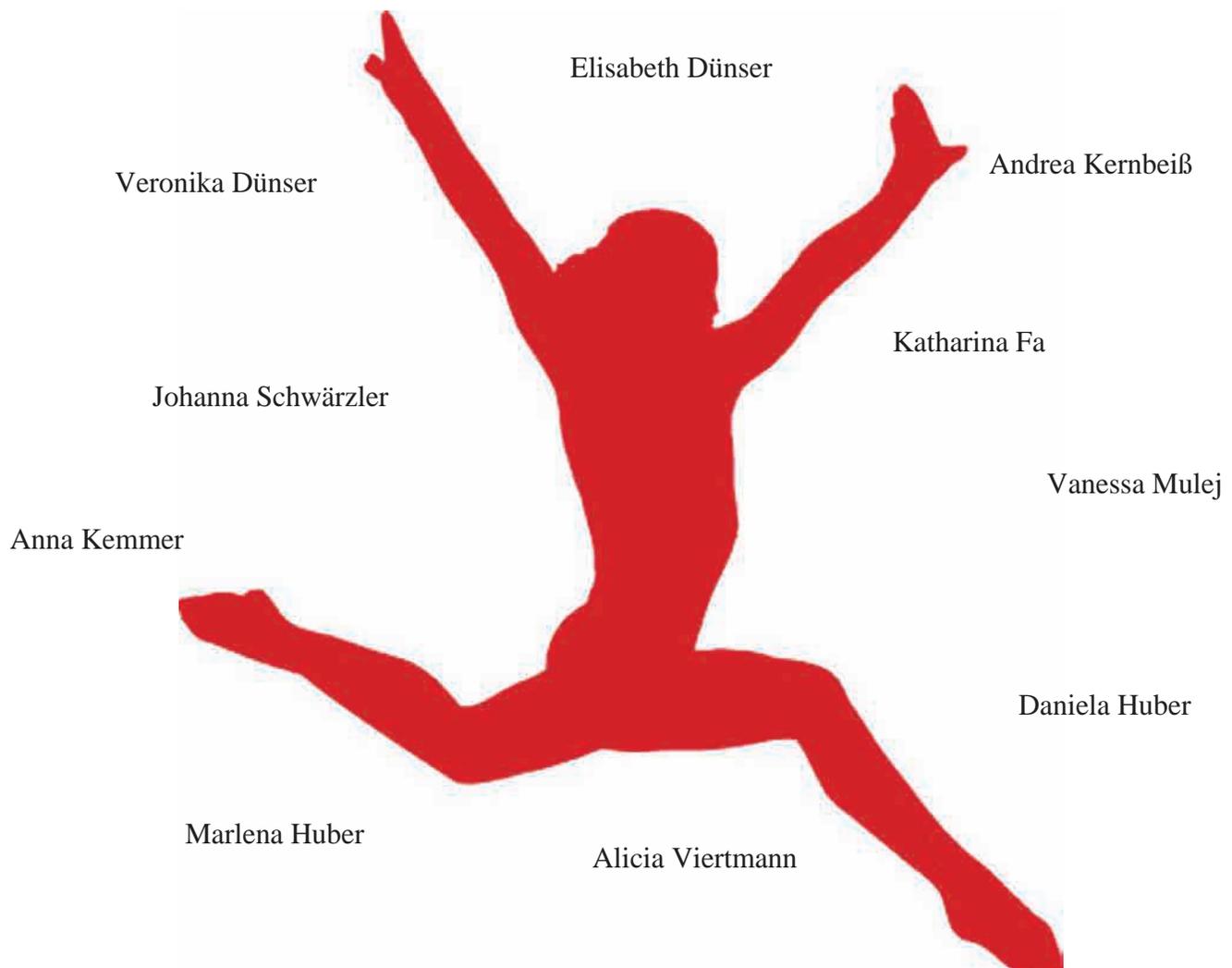
TURNSPORTZENTRUM DORNBIRN

Drei Monate ohne Training, aber nicht ohne Turnen!

Da ich ohne Turnen einfach nicht ganz auskomme, habe ich mich wieder um die TSZ-News gekümmert, damit ich mich auch in meinem Praktikum mit dem Turnen beschäftigen kann. Ein besonderer Dank gilt Andrea Kernbeiß und meiner Schwester Veronika, die mir unzählige Berichte bis nach Frankreich schickten und ohne deren Hilfe diese TSZ-News nicht zustande gekommen wäre.

Auch in dieser TSZ-News findet ihr wieder Neuigkeiten und eine Menge Fotos von den Wettkämpfen und Veranstaltungen des letzten halben Jahres.

Das Redaktionsteam wünscht viel Spaß beim Schmökern!



Geschätzte Freunde des Turnsports!



TURNEN, TURNEN, TURNEN ... STOPP

Das Turnsportzentrum Dornbirn feierte am 15. August 2010 seinen dritten Geburtstag.

Es ist eine Erfolgsgeschichte, wenn man auf die 380 Mitglieder im Verein, die 40 Trainerinnen und Trainer, die Trainingsbedingungen und die Entwicklung des Turnens in diesen drei Jahren blickt: EM-Teilnahme der Team-Turn Mannschaft, Katharina Fa bei der WM im Kunstturnen, das breite Angebot an Ausbildung im sportlichen Bereich, das turnerische und sportliche Können unsere jungen und erwachsenen Mitglieder.

Gerade in solchen Momenten ist es besonders wichtig innezuhalten und eine Auszeit zu nehmen, um über den weiteren Weg nachzudenken. Nachzudenken, wohin wir in Kenntnis der Stärken unserer Mitglieder und unseres Umfeldes gehen wollen.

Bei diesem Prozess haben 15 Personen aus unserem Verein mitgewirkt, die aus unterschiedlichsten Bereichen und Fachrichtungen stammen.

Erste Ergebnisse weisen den Weg und die Schwerpunkte in der Vereinsarbeit für die nächsten Jahre:

Diese werden geprägt sein von der Kontinuität und Vielfalt in der sportlichen Entwicklung unserer Jugend. Mit einem durchgängigen Konzept soll diese Entwicklung im Kindesalter beginnend mit verschiedenen Bewegungsangeboten schlussendlich im Traineramt für verschiedene sportliche Bereiche gipfeln, nicht allein auf Turnen beschränkt. Mit einem besonderen Augenmerk auf die Förderung persönlicher und sozialer Fähigkeiten werden wir unsere Aktivitäten im Breitensport und Leistungssport gleichermaßen setzen.

Und wenn heute nach neuesten Berichten bereits jedes zweite Kind an Übergewicht leidet, dann sehen wir als Verein darin einen Auftrag, uns besonders für Gesundheit und Geselligkeit einzusetzen.

Wir sind der Auffassung, dass diese Entwicklung und die Ideen von unseren 380 Mitgliedern in einem Bewegungszentrum mitten in Dornbirn einen Platz, eben ein Zentrum brauchen. Mit einer sehr gut ausgestatteten Halle sollen verschiedenste sportliche Ausbildungs- und Trainingsmöglichkeiten geschaffen werden, um motorische Grundfertigkeiten und vielfältige sportliche Betätigungsfelder ganz gezielt auch an Schulen, TrainerInnen, Vereine und Nicht-Vereinsmitglieder aller Altersstufen weitergeben zu können. Über das ganze Jahr kann dann ohne mühsamen Auf- und Abbau von Sportgeräten Training stattfinden. Für die Umsetzung und Verwirklichung dieser Ideen sind wir über jede öffentliche, unternehmerische und private Unterstützung dankbar, vielmehr: Wir bauen auf die Kooperation mit allen Partnern, die diese Konzeption als richtungsweisend und richtig für Dornbirn ansehen.

Mit diesen Ideen und der Entwicklung der letzten drei Jahre kann und wird das Turnsportzentrum weiterhin jung, dynamisch und erfolgreich sein.

TURNEN, TURNEN, TURNEN ... GO

Gerd Kogler

Gerd Kogler
Obmann Turnsportzentrum Dornbirn



Vereinsmeisterschaften



210 Turnerinnen und Turner bedeuten einen neuen Teilnehmerrekord bei den bereits 3. Vereinsmeisterschaften des Turnsportzentrums Dornbirn am Sonntag, den 7. März 2010. Ob Hindernislauf, Turn10, Leistungsgruppe, Kaderturnerinnen oder Gastturnerinnen - das Publikum war von

den Leistungen aller Kinder und Jugendlichen gleichauf begeistert.

Jeder sah die grenzenlose Freude der Mädchen und Burschen beim Turnen und den Einsatz der älteren Turnerinnen als Betreuerinnen und Kampfrichterinnen, nachdem sie am Vormittag selbst ihren Wettkampf absolviert hatten.

Ein schneller und reibungsloser Ablauf der Wettkämpfe war durch die vielen Helfer garantiert, auch für das leibliche Wohl am Buffet war bestens gesorgt. Am Ende des spannenden und ereignisreichen Tages konnten alle Kinder neben ihrer verdienten Medaille oder eines Pokals für die Klassensieger noch ein Sponsor-geschenk in Empfang nehmen. Zusätzlich erhielt jeder Aktive eine druckfrische Ausgabe der TSZ-News.



Die Klassensieger:

Hindernislauf männlich (Jg.04 und jünger):

Benjamin Intemann

Hindernislauf männlich (Jg.03 und älter):

Matthias Schluge

Hindernislauf weiblich (Jg.05 und jünger):

Jaqueline Kostelac

Hindernislauf weiblich (Jg.04 und älter):

Michelle Strimmer

Turn10 Gruppe Vancouver (Mittwoch):

Sonja Ferner

Turn10 Altersklasse 8: **Larissa Wirth**

Turn10 Altersklasse 9: **Suzanne Maksimovic**

Turn10 Altersklasse 11: **Tabea Gunz**

Turn10 Altersklasse 12: **Michelle Mauracher**

Turn10 Altersklasse 13: **Lisa-Maria Bitschi**

Turn10 Altersklasse 10 männlich: **Adrian Seiss**

Einführungsprogramm männlich:

Lorenz Kaufmann

Kunstturnerinnen U7: **Maja Hilbe**

U9: **Teresa Berger**

U11: **Sonja Gigler**

U13: **Chiara Wohlgenannt**

U13 - Gäste: **Doris Bereuter**

U15: **Johanna Strobl**

Kinderstufe: **Sarah Maier**

Kinderstufe - Gäste: **Madlen Schneider**

Nachwuchsstufe: **Raphaela Fiorino**

Juniorinnen B: **Vanessa Mulej**

Schülerstufe - Gäste: **Anna-Lena Jochum**

Schülerstufe und Vereinsmeisterin:

Olivia Jochum

Mit Eifer dabei - die TeilnehmerInnen der heurigen Vereinsmeisterschaft



Freude, Spaß, Konzentration, Einsatz, Spannung - Eindrücke vom Einsatz der TurnerInnen (und Fotografen)



Katharina Fa bei den Europameisterschaften



Ich habe mich natürlich total gefreut, als ich erfahren habe, dass ich es ins EM-Team geschafft habe, denn nach der letzten Qualifikation in Klagenfurt hatte ich nicht so ein gutes Gefühl.

Von 20.4. bis 22.4. trainierte ich dann mit meinem Team (Hanna Grosch, Jasmin Mader, Barbara Gasser und Lisa Ecker) zusammen in Linz, wo wir auch einen Probewettkampf hatten.

Am Sonntag in der Früh ging es dann endlich los. Wir flogen von Linz nach Frankfurt und dann weiter nach Birmingham. Dort wohnten wir in einem sehr schönen Hotel, in dem auch andere Nationen untergebracht waren.

In den ersten Tagen standen hauptsächlich Trainings auf dem Programm. Ich musste mich für alle Geräte vorbereiten, da man die Mannschaftsaufstellung erst nach dem Podiumstraining am Dienstag festlegte. Schlussendlich wurde ich für Sprung und Boden nominiert.

Beim Einturnen am Wettkampftag spürte ich langsam die Nervosität, die jedoch während des Wettkampfes wie verfliegen war. Ich war mir nämlich sicher, meine Übungen gut und sicher zu beherrschen. Nach einer geglückten Vorstellung (nur 2 Stürze in der Wertung) waren wir sehr stolz auf unser Endergebnis, denn mit einem neuen Punkterekord belegte unser Team aus Österreich innerhalb der äußerst starken Konkurrenz aus ganz Europa den 19. Platz.

Der Zusammenhalt in unserer Mannschaft war super, da wir uns alle sehr gut verstehen. So ist es auch ein gutes Gefühl, ein Teil dieses Teams zu sein und meinen Part zum Erfolg beizutragen. Insgesamt war es eine tolle Woche in Birmingham, obwohl sich uns die Stadt im Regen präsentierte. Zum Schluss noch ein Geheimtipp: Sehr gute Shopping Möglichkeiten! (So viel Zeit muss immer sein, auch trotz eines strengen Wettkampfplanes ☺)

Katharina Fa

Turn10 Mannschaftsmeisterschaften



Die erste Turngroßveranstaltung des Jahres 2010 - die Vorarlberger Turn10 Mannschaftsmeisterschaften - ging am Sonntag, den 14. März 2010, vor vollen Zuschauerrängen in der Dornbirner Messehalle 1 über die Bühne.

600 TeilnehmerInnen aller Altersstufen zeigten sage und schreibe 3000 Übungen an den 5 Geräten (Boden, Balken, Minitrampolin, Reck und Sprung) und forderten so den Organisatoren, Trainern und Kampfrichtern alles ab.

Das Turnsportzentrum Dornbirn erzielte mit 12 gemeldeten Mannschaften drei Gold- und zwei Silbermedaillen, belegte drei Mal den undankbaren 4. Rang und zählte so zu den erfolgreichsten Vereinen.

Für die Siege in den Altersklassen AK13 weiblich (**Jenny Amann, Lisa-Maria Bitschi, Lena Spiegel**) sowie AK10 weiblich (**Tabea Gunz, Jana Kopf, Lina Rhomberg, Anna Riedmann**) waren hauptsächlich sauber geturnte, technisch einwandfreie Übungen verantwortlich.

Erstmals am Start und gleich einen überlegenen Sieg gab es in der AK11 männlich mit **Adrian Seiss, Lorenz Hörburger, Hannes Sohm und Hannes Riedmann** zu verzeichnen.

Knapp geschlagen geben mussten sich die Mädchen der AK 9 sowie der AK12 mit der Silbermedaille, vierte Plätze gab es für die AK11,

AK12 sowie für unser erstes Mixed-Team in der AK10.

Bis zum Ende des langen Wettkampftages gab es für jeden Aktiven eine verdiente Medaille, ein Gratisgetränk, dazu ein begeistertes Publikum, ein überragendes Kuchenbuffet, Pizzas und Hot Dogs sowie zufriedene, aber müde Organisatoren.

Andrea Kernbeiss



Turn 10



Seit 2008 gibt es in Österreich erstmals ein bundesweit einheitliches und gemeinsames Vereins- und Hobby-Wettkampfprogramm im Geräteturnen: Das „Turn 10“

Warum der Name „Turn 10“

Es ist das Ziel, an jedem Gerät zehn Elemente turnen zu können. Und wenn man diese optimal ausführt, erhält man außerdem pro Wettkampfübung bis zu zehn Zusatzpunkte.

In dieser Turn-Sparte können die Sportler zwischen 3 Stufen aussuchen: Entweder die Basisstufe, die Oberstufe oder die AK35+, für alle über 35 Jahre.

Im Gegensatz zum Leistungsturnen wird neben den Geräten Boden, Reck, Sprung und Balken bei den Mädchen bzw. Barren



bei den Buben auch am Mini-trampolin geturnt.

Und so funktioniert:

Am Sprung und am Minitrampolin werden 10 unterschiedliche Sprünge angeboten, wobei man sich für einen Sprung entscheiden muss, den man zwei Mal im Wettkampf zeigen muss. Je schwieriger der Sprung ist, desto mehr Punkte gibt es dafür. Auch an den anderen Geräten kann der Sportler seine Übung selbst zusammenstellen. Aus 10 Elementen sucht sich der Sportler die aus, die er im Wettkampf zeigen will. Die Reihenfolge in denen die Elemente geturnt werden, ist freigestellt.

Die Bewertung:

Für jedes Element, das gezeigt



wird, erhält man 1 Grundpunkt (A-Note). Je mehr Elemente man kann, desto besser ist also der Grundwert der addierten Grundpunkte.

Das Kampfgericht vergibt außerdem Zusatzpunkte (B-Note) für jede Übung und an allen Geräten:

Bis zu 4 für gute Technik.

Bis zu 4 für gute Haltung.

Bis zu 2 für Dynamik

(Übungsfluss, Gesamteindruck u.ä.).

Das „Turn10“ gibt es momentan nur in Österreich. Auch in unserem Verein betreiben über 80 Mädchen und Buben das „Turn10“ und hatten schon tolle Erfolge bei Mannschaftsmeisterschaften oder beim Landesjugendturnfest.



Liechtensteinische Landesmeisterschaften

Am 13. + 14. März starteten die Turnerinnen des Vorarlberger Landeskaders bei den Liechtensteinischen Landesmeisterschaften in Eschen erfolgreich in die Wettkampfsaison. Mit Katharina Fa, Olivia Jochum und Raphaela Fiorino nahmen drei Turnerinnen des Turnsportzentrums Dornbirn in verschiedenen Programmen an diesen Meisterschaften teil.

Olivia Jochum gewann in der Klasse P4. Ein Doppelsalto am Boden und beim Stufenbarrenabgang bedeuten die höchsten Ausgangswerte an diesen Geräten, mit einem sicheren Sprung sowie einer perfekten Balckenübung siegte Olivia klar vor ihren Trainingskolleginnen Eileen Lamprecht und Sarah Hetzmann.

Raphaela Fiorino belegte im P3 den ausgezeichneten 3. Rang hinter zwei weiteren Vorarlberger Turnerinnen. Katharina Fa befand sich zu dieser Zeit noch in der Vorbereitungsphase für die Europameisterschaften in Birmingham im April und startete leicht verletzt nur am Stufenbarren.

Bezirksturnfest in Lustenau



Zahlreiche Siege, Silber- und Bronzemedailles erzielten die TurnerInnen des Turnsportzentrums Dornbirn beim Bezirksturnfest 2009 am 21. März 2010 in der Gymnasiumturnhalle in Lustenau, das wegen der Schweinegrippe auf das Frühjahr verschoben wurde.

Obwohl viele der LeistungsturnerInnen mit neuen Übungen in einer höheren Stufe turnten und sich auch für die Turn10-TurnerInnen die Altersklasse geändert hat, zeigten alle mit Bravour ihren derzeitigen Leistungsstand.

Sabrina Herbst (Nachwuchs), **Johanna Schwärzler** (Kinderstufe), **Vanessa Mulej** (Juniorinnen B), **Jasmin Wurzer** (U15), **Hannah Winder** (U13), **Sonja Gigler** (U11) und **Sarah Hinteregger** (U9) waren die Siegerinnen bei den Kunstturnerinnen – sieben von neun Goldmedaillen gingen hier an das

Turnsportzentrum Dornbirn.

Immer weiter vorne in den Ranglisten die TurnerInnen des Turn10, welche die optimalen Trainingsbedingungen im Verein nutzten und Siege in den Altersklassen 9 (**Susanne Maksimovic**), AK 12 (**Tanja Spiegel**) und AK 13 (**Lisa-Maria Bitschi**) sowie etliche weitere Podestplätze verzeichneten.

Besonders erfolgreich waren unsere Turner, die im Leistungsbereich den Sieg im Einführungsprogramm durch **Lorenz Kaufmann** davontrogen. Erstmals beim Bezirksturnfest siegreich waren die Turner des Turnsportzentrums Dornbirn auch im Turn10. In der Altersklasse 11 siegte **Adrian Seiss** und in der AK 9 gewann **Hannes Riedmann**.



Mannschaftsmeisterschaften



Über 50 Turnerinnen der Leistungsgruppe vertraten das Turnsportzentrum Dornbirn bei den diesjährigen Vorarlberger Mannschaftsmeisterschaften in Hohenems und stellten somit ein Großteil der Teilnehmer. Das intensive Training und der Fleiß aller Turnerinnen wurden durch viele Podestplätze belohnt.

Klare Erfolge gab es bei den Jun. B mit **Andrea Winsauer, Flora Bolter, Anna Kemmer**, bei den U15 mit **Miriam Fend, Jasmin Wurzer** sowie bei den U13 mit **Hannah Winder, Yvonne Wurzer, Maria Strobl** als Siegerinnen. Besonders deutlich fiel auch der Sieg durch **Johanna Schwärzler, Sarah Maier, Fabienne Kostelac** und **Sonja Gigler** in der Kinderstufe aus.



Einen weiteren zweiten Platz in der Klasse U9, einen dritten Platz in der Nachwuchsstufe sowie der undankbare vierte Platz für unsere jüngsten Turnerinnen runden das ausgezeichnete Ergebnis ab.

Am selben Tag turnten die Turner beim Zimmermann-Cup: **Lorenz Kaufmann, Julian Bösch** und **Konstantin Schwärzler** starteten im Einführungsprogramm und belegten den 11. Platz.



Österreichische Mannschafts-Staatsmeisterschaften

Zum vierten Mal in Folge geht der höchste Titel im Kunstturnen, der des Mannschaftsstaatsmeisters, auch im Jahr 2010 nach Vorarlberg. Beim erstmals international ausgeschriebenen Wettkampf, den 1. Austrian Team Open, am 27. März in Wien, nehmen neben allen Österreichischen Topteams auch Mannschaften aus Israel, Ungarn und Kanada teil.

Das Vorarlberger Team (Katharina Fa, Olivia Jochum, Elisa Hämmerle, Barbara Gasser und Elena Metzler) belegt hinter einer grandiosen ungarischen Equipe den ausgezeichneten zweiten Rang und sichert sich mit beinahe drei Punkten Vorsprung den Österreichischen Meistertitel vor Tirol und Oberösterreich.

In der Einzelwertung belegt Katharina Fa nach einem sicher geturnten Vierkampf den ausgezeichneten 9. Platz in der internationalen Wertung und den 3. Rang in der österreichischen Rangliste.

Olivia Jochum wird als jüngste Teilnehmerin 18. in der internationalen Wertung, in der nationalen Wertung belegt sie als Beste des Jahrganges 1997 den ausgezeichneten 7. Platz.

Jugendmeisterschaften

Während sich andere Schüler am Samstag Morgen noch einmal gemütlich im Bett umdrehen und weiter-schlafen, durften unsere Turnerinnen in Schllins bei den Jugendmeisterschaften 2010 an den Start gehen. Abfahrt in Dornbirn um 6 Uhr 45, Aufwärmen in der Halle um 7 Uhr 30, geregeltes Einturnen an den Geräten um 8 Uhr und Wettkampfbeginn um 8 Uhr 40 hieß es für 22 Mädchen des Turnsportzentrums Dornbirn am Samstag, den 8. Mai 2010.

Trotz der ungewohnten Wettkampfzeit zeigten die Turnerinnen von U13 bis Meister B, dass sie in Vorarl-berg derzeit eine Klasse für sich sind und bestachen durch saubere Technik und fast fehlerfreien Übungen. Besonders große Freude herrschte bei **Patricia Mandl**, die als „älteste“ unserer Leistungsturnerinnen mit 16 Jahren erstmals den Sieg in der Meisterstufe B davontrug. Doppelsiege gab es für die Juniorinnen B **Vanessa Mulej** und **Flora Bolter** und in der U13-Stufe durch **Yvonne Wurzer** und **Hannah Winder**, in der U15-Stufe sogar einen Dreifacherfolg durch **Marlena Huber**, **Miriam Fend** und **Jasmin Wurzer**. Während die einen bereits feierten, waren unsere Nachwuchsturnerinnen an der Reihe. Alle vier Mädchen der U11-Stufe unter den besten Fünf platziert mit **Sonja Gigler** als Siegerin und **Valentina Weinhandl** als Dritte bei 24 angetretenen Turnerinnen ist ein einmaliges Ergebnis.

Erstmals in der Vereinsgeschichte gelang unseren Kaderturnerinnen der Kinderstufe ein Dreifacherfolg mit **Johanna Schwärzler**, **Fabienne Kostelac** und **Sarah Maier**. Alle drei haben somit die besten Aussichten für die Qualifikation zu den Österr. Schülermeisterschaften in Graz am 5. und 6. Juni 2010.

Parallel zu den Turnerinnen fanden in Sattains die Jugendmeisterschaften der Turner statt. **Lorenz Kaufmann**, **Konstantin Schwärzler** und **Julian Bösch** waren im Einführungsprogramm am Start und mussten sich dabei gegen ältere Turner behaupten.



Junior Cup in Cesenatico

Das Juniorinnenteam des Turnsportzentrums nahm heuer beim Juniorcup vom 10.-13. Juni in Cesenatico teil.

Doch diesmal fuhr das Team mit der Trainerin Marialuise und der Kampfrichterin Andrea nicht allein auf den Wettkampf. Ein Bubenteam und ein Mixedteam aus Wolfurt begleiteten uns auf den Wettkampf und machten die 9-stündige Fahrt noch lustiger. Trotz der späten Ankunft durften wir noch im Pool baden gehen. Am nächsten Tag war dann das Training angesagt: Der Bodenübung und der Akrobatik wurde noch der letzte Schliff gegeben. Danach konnten wir am Strand und am Pool relaxen. Nach einer kurzen Teambesprechung machten wir uns fürs Bett fertig um am nächsten Tag für den Wettkampf gut ausgeschlafen zu sein. Wir genossen das Frühstück am Samstag und marschierten gleich in die nahegelegene Wettkampfhalle. Nach dem Einturnen ge-



lang uns einen nahezu fehlerfreien Wettkampf, der die Konkurrenz zum Staunen brachte. Mit nur einem Sturz erreichten wir am Tumbling und am Boden die Höchstnote.

Danach wurde im Pool nochmals für Abkühlung gesorgt. Doch an eine Turnpause war nicht zu den-



ken: Mit Petersson, einem brasilianischen Trainer, wurden im Pool viele Hebefiguren geübt. Anschließend feuerten wir noch das Seniorenteam aus Grazenfurt an und staunten über die spektakulären Sprünge eines Herrenteams aus Norwegen.

Dann nahte der Höhepunkt: Die Siegerehrung.

Da beide Teams aus Wolfurt einzeln gewertet wurden, wurde die österreichische Hymne bereits zweimal gespielt. Doch dass sie noch ein drittes Mal gespielt wird, ahnte niemand. Tatsächlich hatten wir uns gegen unsere sieben Konkurrententeams durchgesetzt. Bei der anschließenden Poolparty konnten wir ausgelassen mit den Teams aus ganz Europa die drei Siege feiern. Leider endete am nächsten Tag schon wieder diese erfolgreiche Reise nach Cesenatico. Doch nächstes Jahr ist wieder mit uns zu rechnen.

Veronika Dünser

EM-Qualifikationswettkampf

Am 5. Juni 2010 kämpften in Offenburg/Deutschland acht Mannschaften um die deutsche Qualifikation zur Teamgym-Europameisterschaft in Malmö.

Das Meisterklassenteam des Turnsportzentrums Dornbirn nahm mit einer Auswahl von acht Turnerinnen zur Bestätigung der EM-Nominierung erfolgreich an dieser Ausscheidung teil.

Die Mädchen turnten am Trampolin und am Tumbling kürzlich erlernte Teile und zeigten eine völlig neue, von Choreographin Adriana Janakova exzellent zusammengestellte Bodenübung. Das Team erhielt von den bekannt strengen, deutschen Kampfrichtern gute Bewertungen, die ausgefallene Bodenchoreographie löste große Begeisterung aus. Der zweite Platz im Endklassement bestätigt die Erwartungen von Turnerinnen und Trainern. Die Mädchen ließen sich darüber hinaus einen Kurzbesuch in Straßburg mit Besichtigung des Doms und den wunderbaren, französischen Crêpes nicht entgehen.



Ländle Gym



Am 19.6.2010 fand zum 2. Mal die Ländle-Gym in Koblach statt.

Acht Vereine zeigten in zwanzig Vorführungen ihr Können. Es gab eine große Vielfalt an turnerischen Darbietungen: Team-Turnen, Akrobatik, Gerättur- nen, Showtanz, Gymnastik und Aerobic.

Dieses Turnfest, bei dem unser Verein zum ersten Mal teilnahm, stimmte alle schon so richtig auf die Gymnaestrada 2011 in Lausanne ein, denn es ging nicht um Punkte und Medaillen, sondern um die Freude am Turnen.

Auch wir zeigten bei 3 Vorführungen am Trampolin (Turn 10-Team) und an der Tumblingbahn (Juniorinnen 1 und Juniorinnen 2) unser Bestes und bekamen dafür wieder einmal mehr viel Applaus.

Die TS Mäder versetzte das Publikum mit atemberaubenden Hebefiguren ins Staunen, die TSHöchst trat unter anderem mit ihrer neuen Team-Turn-Gruppe auf. Die TS Wolfurt führte uns die neue, beschwingte Bodenübung der Jungs vor und die Sektionsgruppe zeigte uns die Vorstellung „Jump like an Egyptian“. Die TS Göfis ergänzte das Programm mit einer tollen Clown-Turnshow.

Die TS Schlins ging mit schwungvollen Showtanz-Vorführungen an den Start. Nicht fehlen durfte natürlich auch die TS Hohenems mit einer Vorstellung am Trampolin und auch die TS Röthis, die Österreich bei der Gymnaestrada bei der FIG-Gala vertreten wird.

Wir freuen uns jedenfalls schon darauf, bis unsere Vorbereitungen für Lausanne so richtig beginnen.

Daniela und Marlena Huber



Landesjugendturnfest



Beinahe 130 Turnerinnen und Turner des Turnsportzentrums Dornbirn zeigten beim 63. Landesjugendturnfest in Götzis das ganze Leistungsspektrum unseres Vereins. Mit der Turnfestsiegerin **Vanessa Mulej** (Juniorinnen B) und der besten Werbung für den Turnsport, dem spektakulären Teamturnbewerb

zum Abschluss der Veranstaltung, bewiesen alle Kinder und Jugendlichen, mit welcher Freude sie ihrem Sport nachgehen. Der Wettergott blieb den Veranstaltern auch dieses Jahr treu, bei leicht bewölktem Wetter mit akzeptablen Temperaturen und einem kleinen Regenguss vor der Siegerehrung war dieser Wettkampf wiederum ein grandioser Abschluss des Wettkampfjahres. Zahlreiche SiegerInnen in verschiedenen Klassen – **Marlena Huber** (U15), **Yvonne Wurzer** (U13), **Sarah Hinteregger** (U9), **Lisa-Maria Bitschi** (Turn10 – AK13), **Hannes Riedmann** (Turn10 – AK8) sowie viele weitere Podestplätze in allen Kate-

gorien sind die Belohnung für konsequente Trainingsarbeit und Fleiß der Sportler. Der fulminante Teamturnbewerb, in dem wir mit drei Mannschaften, also mehr als 30 Turnerinnen im Einsatz waren, ging mit einem klaren Doppelsieg und einem knappen vierten Rang eindeutig an das TSZ Dornbirn. Auch wenn wir heuer nichts mit der Organisation dieser Veranstaltung zu tun hatten, blieb trotzdem noch genug Arbeit für Trainer, Kampfrichter und Betreuer (viele Turnerinnen in Doppelfunktionen) – müde waren alle nach diesem langen Tag sowieso.

Andrea Kernbeiss





Spieth-Cup in Esslingen

Erstmals nahmen die Turnerinnen des Vorarlberger Landeskaders nicht an den Jugendmeisterschaften teil und starteten stattdessen am 8. und 9. Mai 2010 beim Spieth-Cup in Esslingen, Deutschland.

Mit **Olivia Jochum**, **Raphaella Fiorino**, **Jasmin Jochum** und **Sabrina Herbst** waren vier Turnerinnen des Turnsportzentrums Dornbirn im Einzelwettkampf und mit der Mannschaft im Einsatz.

In der Klasse 12/13 bestätigte **Olivia Jochum** ihre gute Form im Hinblick auf die Schülerstaatsmeisterschaften. Sie belegte im Gerätevierkampf den ausgezeichneten dritten Rang und konnte die Finali am Barren und Balken souverän gewinnen, am Boden errang sie die Bronzemedaille.

In der am stärksten besetzten Altersklasse 10/11 erturnte sich **Raphaella Fiorino** als zweitbeste Vorarlbergerin den 5. Platz. **Jasmin Jochum** und **Sabrina Herbst** als weitere Dornbirner Starterinnen in dieser Klasse belegten den 19. bzw. 21. Endrang.

Attila-Pinter Cup

Am Samstag, den 20. März 2010, fand in Innsbruck das 13. Attila-Pinter Memorial, ein international ausgeschriebenener Mannschaftswettkampf von Turnern, Turnerinnen und Rhythmischen Gymnastinnen statt. Ein deutlicher Einzelsieg von Olivia Jochum in der Nachwuchsstufe sowie der Sieg in der Mannschaftswertung mit Katharina Fa (Jugend) und Olivia Jochum in der ASVÖ-Mannschaft sind die tolle Ausbeute der Turnerinnen des Turnsportzentrums Dornbirn.

Uster Cup

Am Samstag, den 29. Mai 2010, fand in Uster bei Zürich der diesjährige ZÜRI-Cup statt. Wir, Anna Kemmer, Flora Bolter, Jasmin Wurzer und ich fuhren mit unserer Trainerin Dina und unserer super Chauffeurin Sylvia Wurzer schon am Vormittag Richtung Zürich. Bereits im Auto hatten wir es sehr lustig.

Als wir ankamen, ging es auch gleich los. Eine große Halle, viele Geräte und vor allem viele Turnerinnen erwarteten uns. Das Einturnen verlief sehr gut, auch den Wettkampf turnten alle souverän. Außer mir, denn ich verletzte mich leider während der Bodenübung und konnte daher nach dem zweiten Gerät nicht mehr weiterturnen.

Bei der Siegerehrung marschierten wir dann stolz ein, denn es war ein tolles Gefühl, bei einem internationalen Wettkampf mitzuturnen. So konnten wir in der Mannschaftswertung den 9. Rang erreichen. In dieser Klasse belegte unsere Vereinskollegin Raphaela Fiorino, ein Mitglied des Vorarlberger Landeskaders, den ausgezeichneten 6. Einzelrang.

Danach schauten wir beim Wettkampf der höchsten Klasse noch Katharina Fa und Olivia Jochum zu, die wie immer super Übungen zeigten. Sie sind ja unsere großen Vorbilder. Gratulation an Kathi, die dann wirklich auch den sensationellen 1. Rang erreichte und auch an Olivia mit dem 7. Rang. Natürlich haben sie auch die Mannschaftswertung gewonnen.

Als wir nach Hause fuhren, waren wir doch sehr, sehr müde, denn es war ein anstrengender und aufregender Tag. Abschließend durften wir alle bei Jasmin übernachten.

Vanessa Mulej

Sportlerehrung der Stadt Dornbirn



Über 160 Sportler und Sportlerinnen versammelten sich am 30. April 2010 im Rathaus Dornbirn, um von Bürgermeister Wolfgang Rümmele eine Ehrung für besondere sportliche Leistungen in Empfang zu nehmen.

Auch einige Turnerinnen des Turnsportzentrum Dornbirn waren zu diesen Feierlichkeiten geladen. Wie schon im Vorjahr wurde Katharina Fa für ihre nationalen und internationalen Erfolge ausgezeichnet. Aufgrund der Europameisterschaften konnte sie jedoch nicht dabei sein.

Weiters erhielt Nachwuchstalente Olivia Jochum für den Titel der österreichischen Schülerstaatsmeisterin eine Auszeichnung. Außerdem wurden Raphaela Fiorino, Miriam Fend, Raphaela Winkler, Sabrina Herbst und Johanna Schwärzler geehrt, die jeweils mit ihrer Mannschaft den Sieg bei den österreichischen Schülerstaatsmeisterschaften ins Ländle holten. Anschließend überreichte Sporträtin Marie-Louise Hinterauer den Team-Turnmannschaften der Klasse U12 sowie dem Meisterklassenteam eine Auszeichnung für die beiden Staatsmeistertitel. Zum Schluss gab es das traditionelle Gruppenfoto sowie einen kleinen Imbiss.



Alles Gute zum 90er

Schon bei ihrem letzten „größeren“ Geburtstag überraschten wir Frau Röser, die Schwiegermutter von Erwin Reis, mit einem Programmpunkt. Nun, 5 Jahre später, wurden wir wieder eingeladen, bei ihrem 90. Geburtstag aufzutreten. Ein paar unserer jüngsten Leistungsturnerinnen sowie ein Teil der U12-Gruppe zeigte auf einer kleinen Bühne eine lustige Mischung aus Turnen und Tanzen. Frau Röser machte begeistert mit. Für unseren Auftritt erhielten wir kräftigen Applaus und eine gute Jause.



„Bierkistenklettermeisterin“

Katharina Bucher, Turnerin des Turnsportzentrums Dornbirn, schaffte beim Fußballturnier der Fasnatzunft einen neuen Rekord im Bierkistenklettern. Ihr Turm, den sie erklomm, war am Schluss auf 40 Kisten angewachsen. Konzentration, Gleichgewicht und vor allem keine Höhenangst sind hier gefragt. Wir gratulieren ihr zu dieser Leistung.



Die **Form** bestimmt den Wettbewerb.

Meusburger ist führender europäischer Hersteller von standardisierten Formaufbauten für die Kunststoff-spritzgießindustrie. Das Vorarlberger Familienunternehmen mit über 45-jähriger Erfahrung befindet sich auf Expansionskurs. Mit 380 MitarbeiterInnen zählt das Unternehmen zu den größten Arbeitgebern in der Region. www.meusburger.com

Präzise, spannungsarm geglähte Formnormalien
Hohe Lieferverfügbarkeit ab Lager

Meusburger Georg GmbH & Co KG | Formaufbauten | Kesselstr. 42 | A-6960 Wolfurt
T 00 43 (0) 55 74 / 67 06-01F-11 | office@meusburger.com | www.meusburger.com

Schülerstaatsmeisterschaften

Ich konnte mich zusammen mit fünf weiteren Mädchen (Sarah Maier TSZ Dornbirn, Fabienne Kostelac TSZ Dornbirn, Madlen Schneider Tecnoplast TS Höchst, Chantale Kobelt TS Lustenau und Magdalena Gasser TS Wolfurt) durch diverse Ausscheidungswettkämpfe für die österreichischen Schülermeisterschaften in Graz qualifizieren. Nach der Qualifikation gaben wir mit dem Training nochmals so richtig „Gas“ und unsere Trainerinnen Bianca und Tanja bereiteten uns intensiv und optimal auf den Wettkampf vor.

Am Freitag, den 4.6. früh am Morgen ging es dann los. Nach einer lustigen, aber langen Zugfahrt trafen wir um 16.30 Uhr in Graz ein. Anschließend gingen wir mit Bianca und Tanja gleich in die Wettkampfhalle, um noch ein Training zu absolvieren. Am Samstag Nachmittag fand dann unser Wettkampf statt. 45 Turnerinnen aus ganz Österreich nahmen beim Wettkampf der Kinderstufe teil. Die Spannung und Nervosität war riesengroß. Unsere Eltern, Geschwister, alle Vorarlberger Turner und Turnerinnen feuerten uns lautstark an und Bianca und Tanja unterstützten uns sehr. Wir gaben alle unser Bestes. Ich turnte einen fast fehlerfreien Wettkampf und ich

glaube, dass mir dies nicht gelungen wäre, wenn mich Bianca nicht so super darauf vorbereitet hätte. Bis zum Schluss blieb es total aufregend, da es ein „Kopf an Kopf“ Rennen mit den Wiener Turnerinnen gab.

Doch die Siegerehrung brachte die Erlösung - wir wurden mit unserer Mannschaft Staatsmeister mit fast 4 Punkten Vorsprung vor Wien und 21,05 Punkten vor Oberösterreich. Danach mussten wir uns wieder einreihen und warten, bis die Siegerehrung für die Einzelwertung durchgeführt wurde.

Bis zuletzt habe ich nicht gewusst, dass ich österreichische Staatsmeisterin werde. Fabienne Kostelac erreichte als zweitbeste unseres Teams den ausgezeichneten 5. Platz und Sarah Maier den tollen 13. Platz bei insgesamt 45 Teilnehmerinnen. Die restliche Zeit konnten wir entspannt bei den anderen Wettkämpfen zuschauen und lautstark alle unsere Turnfreunde und -freundinnen unterstützen. Vorarlberg gewann noch viele Medaillen. Das Daumendrücken und mitfiebern für unsere Turnerinnen des TSZ Dornbirns hat genützt: Raphaela Fiorino und Jasmin Jochum wurden in der Nachwuchsstufe mit ihrer Mannschaft Staatsmeister. Raphaela

belegte in der Einzelwertung den undankbaren 4. Platz und Jasmin erreichte Platz 23.

Sabrina Herbst wurde mit der zweiten Vorarlberger Mannschaft Vizestaatsmeisterin und in der Einzelwertung wurde sie 16. Olivia Jochum konnte ebenfalls mit ihrer Mannschaft den Staatsmeistertitel feiern und gewann in der Einzelwertung die Bronzemedaille.

Diese „Staatsi“ war für mich wirklich ein wahnsinnig tolles Erlebnis, das ich nie mehr vergessen werde!

Johanna Schwärzler



Vorarlbergs Kinderstufenteam

immobilien gigler GmbH&Co.KG

Hausverwaltungen
Landstrasse 59
6971 Hard
05574/6400513
office@gigler-immobilien.at
www.gigler-immobilien.at

wir kaufen :

Gewerbegärten, Gewerbegrundstücke
Häuser und Wohnungen
Baugrundstücke
Gewerbeobjekte
Miethäuser/Mietwohnungen
Ferienhäuser

Interview mit Gunnar Jansson



Gunnar Jansson ist Team-Turn Trainer aus Schweden und unterstützt das Meisterklasse-Team seit August dieses Jahres im Bereich Tampolin und Tumbling. Er bereitet das Meisterklasse-Team für die EM-Teilnahme in Malmö vor. Gunnar war selbst EM-Teilnehmer in Ostrava 2006, ist ausgebildeter Sportmasseur, hauptberuflich Trainer in Schweden und dort zudem verantwortlich für die Trainerausbildung. Die Kontakte wurden beim Trainingslager in Cesenatico geknüpft. Neben wichtiger Grundlagenarbeit und speziellem Krafttraining ist jetzt auch das Trainieren von besonders schwierigen Teilen, wie Tsukaharas und Doppelsalti mit Schrauben möglich.

- Please tell us something about your work in your Swedish club and also about your duty for the Swedish federation!

I'm working for Sollentunagymnasterna in Stockholm. My main focus there is to develop the club in teamgym, by educating the coaches and making a system that increases the progress. I'm trying to build a stairway and make sure everyone walk it, sort of speak. I'm taking part in different projects for the Swedish gymnastics federation. There are some youth-projects, different

camps and such. For example, we put together a show and went with 60 gymnasts from all over Sweden to Odense, Denmark on Eurogym this summer. I'm also working with film and filmedeting for the federation. Right now I'm working on some DVD's for the obligatory education steps, that we have in Sweden.

- What is the main difference between Team Gym in Sweden and Team Gym in Austria?

I guess the main difference is the size of the sport. In Sweden there's somewhere around 16 000 gymnasts in team gym, with a license to compete. It seems like Teamgym is more individual in Austria, which I like. It gives the gymnasts more time for the things that he or she really need, many swedes have to be better on that. Team gym is very big in Sweden and therefore the gymnasts get to see more Team gym. Through this it's easier for the gymnast to go to the next step, someone else have already done it and you've seen it a several times.

- What was one of the reasons for you to come to Dornbirn and coach our team?

I'm curious... I like challenges, and to come down to Dornbirn without knowing what to see and what to work with, that's a challenge. Luckily I came to a group of willing, happy, open minded and hard working girls which is a pleasure to work with! I saw this as a great experience

and off course lots of fun. To see how you look at team gym and your culture of gymnastics. You learn as long as you live, and you learn from everything.

- All girls are really looking forward to the European championship with you as their coach! And what about you?

Wow, I'm really looking forward to it! As I said before, it's been a pleasure to work with this team. The happiness, the way everyone seems to take care of each other. And to see the development from the first time I met the team in the end of august and till now, big steps! The team has really been working.

- What do you think about our team and which development is possible for them?

I see a great future for these girls. I really hope that they'll keep on going for a long time. I believe that they're great role models for other gymnasts and I think that they can affect and develop team gym in Austria. To look at their own development, they have the capacity to do much more. I see doubles with multiply twists and more in the near future.



Kick it like TSZ

Adi und Edi berichten live für Ö3 und TSZ:

Adi: Hallo, wir befinden uns auf dem Elektro Graf Fußballplatz im Hatlerdorf

Edi: Ja, genau Adi. Heute am 03. September findet das große Fußballduell des Turnsportzentrums Team Blau gegen Team Gelb statt.

Adi: Und nun kommen sie, die beiden Teams. Jeder Spieler hat ein richtiges Fußballdress an. Organisiert wurde das von Christian Schedler. Schiedsrichter Ortner entscheidet noch, ob die Mannschaft Gelb mit Kapitän Seiss oder das Team Blau mit Kapitän Konstantin Schwärzler, der zugleich der jüngste Spieler auf dem Feld ist, beginnen darf.

Edi: Ich meine zu sehen, dass Team Blau Anstoß hat.

Und schon geht es los. Die ersten Minuten werden noch von Unsicherheiten und schnellen Ballverlusten geprägt.

Adi: Doch jetzt geht es zur Sache: Ein kurzer Ballwechsel.

Edi: Und Tooooo, Tooooo. I wir' narrisch.

Adi: 1:0 für Team Blau. Und jetzt schon wieder ein Angriff. Kurzes Zuspiel und Tooor. 2:0.

Edi: Die Blauen scheinen die Gelegenheit zu nützen, denn sie stehen schon wieder vor dem Tor. Und in die linke Ecke. I wir' scho wida narrisch. Der Tormann Seiss hat zwar noch probiert zu halten. Doch gegen die blaue Stürmerkette hatte er keine Chance.

Adi: Aber diesen Zwischenstand lassen sich die Gelben wohl nicht gefallen. Denn kurz vor dem Halbpfeiff kommt da noch der Anschlusstreffer.

Edi: Das hast du richtig beobachtet, Adi. Der Schiedsrichter trifft in meinen Augen die richtigen Entscheidungen in dieser Partie. Ein Lob an ihn.

Adi: Nun laufen auch schon wieder die elf Spieler ein. Doch zwei Dinge haben sich geändert. Die Tormänner haben ihre Mannschaft getauscht und ab jetzt werden alle fünf Minuten jeweils zwei Spieler aus dem Feld mit zwei von der Ersatzbank ausgewechselt,

Edi: Jetzt hast du aber genug geplappert. Schau, das blaue Team greift schon wieder an. Und das erfolgreich. 4:1

Adi: Doch die Gelben haben sich in der zweiten Halbzeit stark gebessert. Schneller Ballwechsel und der Ball ist im Tor.

Edi: Aber auch die Blauen greifen an. Ein fieser Ball ins Kreuzeck kann von Tormann Schedler nicht gehalten werden. Neuer Zwischenstand 5:2

Adi: Ab jetzt wechselt der Ball ständig zwischen gelb und blau. Team Blau kommt an den Ball. Und er ist im Tor.

Edi: Nun kommt Team gelb zu zwei Chancen, die es beides Mal ausnützt. Die Gelben geben den Ball nicht mehr ab. So eine starke Schlussphase haben wir schon lange nicht mehr gesehen. Nicht wahr??

Adi: Da hast du recht, denn nun liegt der Ball schon wieder im Tor.

Edi: Und wenige Minuten später weist der Schiedsrichter mit seiner Pfeife auf das Ende des Spiels hin.

Adi: Knapper Sieg für die Blauen mit 6:5.

Edi: Die Fotografin Daniela schießt noch ein Gruppenfoto. Doch das war's jetzt schon von uns, denn ich will auch noch ein leckeres XXL – Schnitzel bekommen.

Anna Kemmer und Veronika Dünser





Wir sind mobil

Mobilität in allen Lebenslagen mit Fahrrädern der neuesten Generation:
 Für unsere Mitglieder konnte ein beispielloses Angebot ausgearbeitet und verhandelt werden.
 Jedes Mitglied kann ein Fahrrad nach seinen Wünschen und angepasst auf seine Maße beim Fachhändler zusammenstellen lassen und erhält 25 % Rabatt! Möglich ist dies durch Kooperation mit ProCycle Radshop in Bregenz, Kornmarktstraße 9 und unserem neuen Sponsor Raiffeisenbank Dornbirn.
 Jedes Bike wird speziell an die Körpermaße des Käufers angepasst, rot gespritzt und mit Logos vom Turnsportzentrum Dornbirn, Land Vorarlberg und Raiffeisen versehen - und als besonderer Knüller mit dem persönlichen Schriftzug versehen - ein echter Hingucker.
 City-Bikes gibt es z.B. mit Nabendynamo, Gepäckträger und 24 Gang-Schaltung zum Preis von 535 € abzüglich 25% Rabatt. Daneben gibt es natürlich auch Bikes ab 200 € sowie Jugend-Bikes, Profi-Bikes, ...
 Wie kommt man zu einem solchen Fahrrad? Einfach zu ProCycle fahren, das Fahrrad nach eigenen Wünschen zusammenstellen, Maße nehmen lassen und in 2-3 Wochen ist das Fahrrad für die erste Ausfahrt fertig - sei es ins Training oder sonst wohin!



TeamGym Trainingslager in Cesenatico



Nach unzähligen Lobeshymnen und beeindruckenden Geschichten über das letztjährige UEG TeamGym Camp in Cesenatico, wagten sich 12 Turnerinnen und zwei Trainerinnen nach Italien, um von den Besten der Besten im Team Turnen zu lernen. Nach einer fast achtstündigen Autofahrt empfing uns das Städtchen am Mittelmeer mit strahlendem Sonnenschein und kilometerlangen Sandstränden. Trotzdem wurde die Befürchtung laut, dass dies nur die Ruhe vor dem herannahenden Sturm sei, der uns wohl am nächsten Tag in Form von acht motivierten Trainern, gefühlten 200 blonden Finninnen und sechs Stunden intensivem Training einholen wird.

Von dort an bestand unser Alltag für eine Woche aus essen, schlafen und trainieren, wobei wir von letzterem nicht genug bekommen konnten und auch unseren freien Tag, der eigentlich zur Entspannung und Erholung gedacht war dazu nutzen, unsere Salti, Schrauben und Tsukaharas zu perfektionieren. Die Expert Coaches, welche ausschließlich aus denen im TeamGym führenden nordischen Ländern kamen, waren vor allem von unserer Wissbegierigkeit und dem Hunger nach Neuem beeindruckt. Dieses positive Bild der Dornbirner wurde durch unser Credo, jeden Tag mit einem Lachen zu beginnen (und dieses auch zu behalten) verstärkt. Kaum mit dem Training begonnen, wurden sogleich Trainer, Geräte und Turnhalle ins Herz geschlossen und ein neues Element nach dem anderen wurde unter den wachsamem Augen und dem Ansporn der Experts ausprobiert und erlernt. Mit ein bisschen Wehmut mussten wir uns Mitte der Woche dem Trainerwechsel stellen und so begrüßte uns am Mittwochmorgen ein völlig neues Trainerteam, bei welchem aber die Skepsis, mit der wir die „Neuen“ erwarteten, nach den ersten Minuten sofort verging.

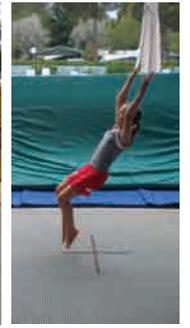


Auch die nächsten Trainingstage vergingen wie im Fluge und wurden durch regelrechte Begeisterungstürme des schwedischen Topchoreographen Anders Frisk abgerundet. Der Höhepunkt dieser ereignisreichen Woche bildete wie schon in den Jahren zuvor die Poolparty, welche dieses Jahr dank hurrikantiger Regenfälle auf alle Fälle genug Wasser hatte. Dieser Aspekt konnte die Campteilnehmer aber nicht davon abhalten, den Pool gemeinsam mit dem Expertenteam zu entern und der unglaublichen Woche einen würdigen Abschluss zu verleihen.

Alicia Viertmann



Neben dem täglichen Training stand auch Baden am Strand und im Pool auf dem Programm.



Trainingslager in Fano

Gemeinsam mit anderen österreichischen Topturnerinnen verbrachten Katharina Fa und Olivia Jochum ebenfalls ein Trainingslager in Italien (Fano) und berichten Folgendes:

"Jeden zweiten Tag hatten wir um 7 Uhr in der Früh das erste Training in der Halle. Die anderen Vormittage verbrachten wir mit Joggen, Laufschulung und Krafttraining am Strand, wo wir für viel Aufsehen sorgten. Nach diesen Trainingseinheiten ging es ab ins Meer. Am Nachmittag trainierten wir immer in der Turnhalle, wo die Hitze fast unerträglich war. So hieß es meist schon um 16 Uhr "Feierabend" und wir verbrachten den restlichen Tag am Strand. Zu unserer Freude bekamen wir den ganzen Samstag frei - shoppen und einfach einmal Nichtstun standen auf dem Programm. Ich habe es in diesen 10 Tagen sehr genossen, gemeinsam mit den Elite-Turnerinnen aus den anderen Bundesländern zu trainieren."

Ab in die Schnitzelgrube: Trainingslager des Landeskaders

Vom 2.- 6. August 2010 starteten acht Turnerinnen des Turnsportzentrums Dornbirn mit der alljährlichen Kadersportwoche im Landessportzentrum ihr Trainingsprogramm. Neben den „alten Hasen“ der Nachwuchsstufe (**Raphaella Fiorino und Sabrina Herbst**) und der Kinderstufe (**Johanna Schwärzler, Fabienne Kostelac, Sarah Maier und Sonja Gigler**) nahmen zwei unserer Jüngsten des Regionalkaders (**Katharina Sohm und Franziska Dworzak**) erstmals an dieser begehrten Trainingswoche teil.

Die Mädchen trainierten je nach Altersstufe zwischen fünfeinhalb und sieben Stunden täglich. Neben Sprung, Barren, Balken und Boden standen aber auch gymnastische Sprünge, Schlaufentraining, die allseits beliebte Tumblingbahn und für die größeren auch das „heiß geliebte“ Balletttraining auf dem Plan.

Ganz toll waren für alle auch immer die Pausen und Aktivitäten am freien Nachmittag und an den Abenden. Großen Spaß fanden die Turnerinnen am Kegeln, wurden endgültig müde beim Herumtollen am Spielplatz, beim Baden an der Ach und beim gemeinsamen Filme anschauen.

Fazit dieser aufregenden Woche im Überblick: lustig, cool, anstrengend, viele Freunde gefunden und tolle, neue Sachen gelernt inkl. Muskelkater.

Nur wenige Tage später fand die Trainingswoche

der Turner im Landessportzentrum statt. Mittendrin und voll dabei waren hier **Konstantin Schwärzler, Julian Bösch, Hannes Riedmann und Lorenz Hörburger**, vier Turner des Turnsportzentrums Dornbirn, die anschließend begeistert erzählten: Super Riesentrampolintraining, anstrengend aber toll, "Chicken nuggets mit Pommes" als bestes Essen und vieles mehr. Heimweh kam nicht einmal ansatzweise vor, vielleicht auch weil Betten machen strengstens verboten und das Aufräumen der Zimmer nicht erwünscht war (!!!).

Als Ausgleich zum Training gab es Baden in der Ach, einen Filmabend und etliche Saltos in die Schnitzelgrube für diejenigen, die noch nicht genug von der Turnhalle hatten.



Girlspower im Landessportzentrum

Wie jedes Jahr startete die neue Turnsaison mit einem Trainingslager im Landessportzentrum in Dornbirn. Dieses war bis auf den letzten Platz mit Turnerinnen des Turnsportzentrums ausgebucht. Mit dabei waren 16 Mädchen aus dem Turn 10-Bereich und 22 Leistungsturnerinnen. Trainiert wurde von Montag bis Freitag.

Der Tagesablauf sah so aus: Nach einem ausgiebigen Frühstück startete das Training an den gewöhnlichen Geräten. Zusätzlich wurde ein Riesentrampolin aufgestellt, auf der Tumblingbahn gesprungen und die beliebte Schnitzelgrube genutzt. Nach dem Mittagessen und einer Mittagspause wurde wieder trainiert. Dann standen das Abendessen und meistens ein Abendprogramm an der Tagesordnung. Anschließend fielen alle müde ins Bett.

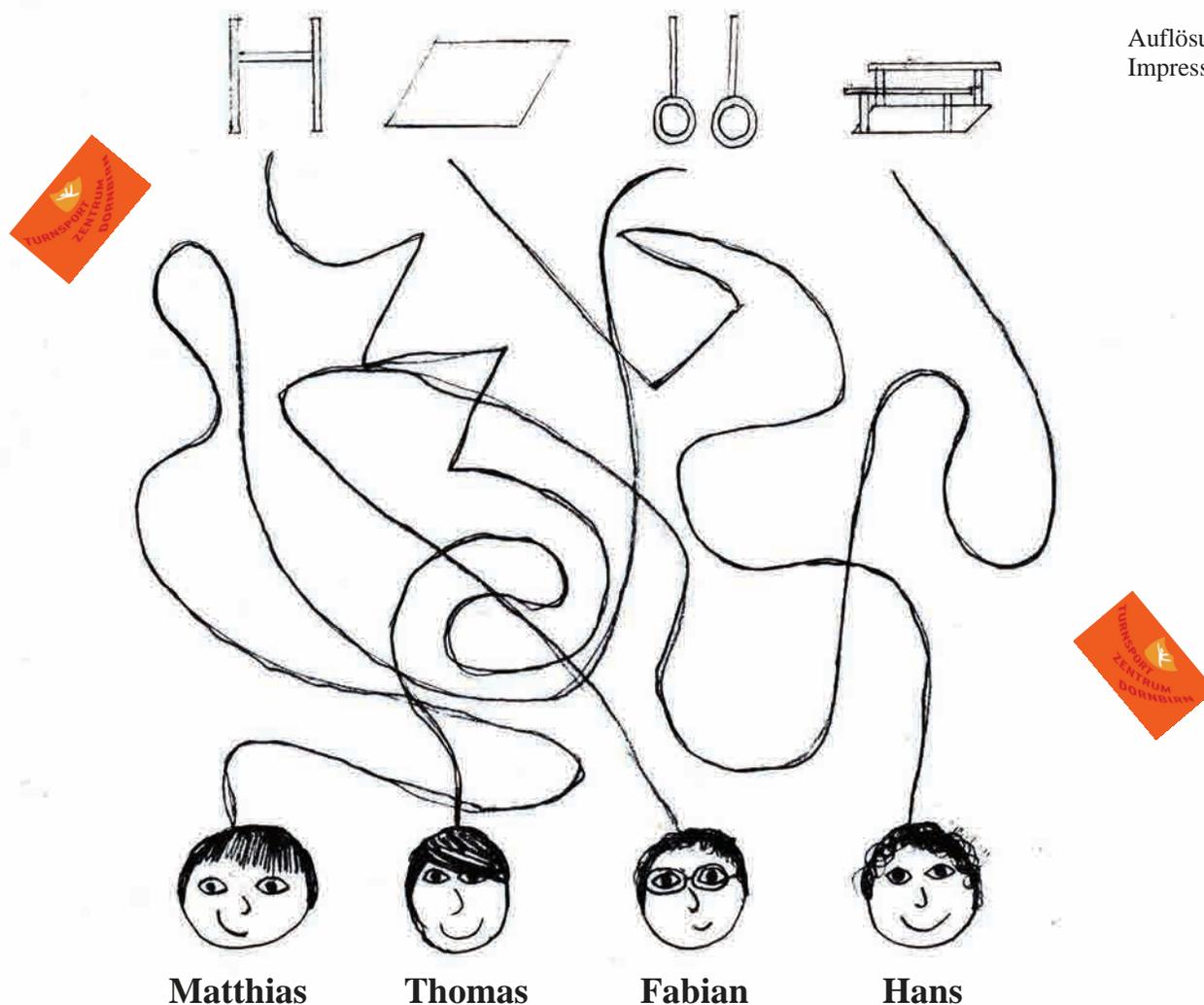
Doch es gab nicht nur Training. Am Mittwoch Nachmittag war die von der Raiffeisenbank gesponserte Luftrutsche die Attraktion, daneben wurden verschiedene Spiele gespielt. Am gleichen Abend konnten wir die Kegelbahn des Landessportzentrums benützen, was allen riesen Spaß machte. Am Donnerstagabend feierten wir die Geburtstage von Elina und Cornelia, alle Kinder erhielten sogar einen Geburtstagskuchen. Doch das Highlight war der Dienstag Abend. Jeder der wollte, konnte den umgebauten Wellnessbereich mit Sauna, Infrarotkabine, Dampfsauna, zwei Whirlpools und einem riesigen Aufenthaltsraum nutzen. Alle Turnerinnen lernten in dieser Woche viele neue Sachen. Doch das war nur durch die Anwesenheit der vielen TrainerInnen möglich. Unter anderem des schwedischen Toptrainers Gunnar und der tschechischen Choreographin Adriana, die für ein Spezialtraining sorgten. Ein großes Dankeschön.

Veronika Dünser



Rätsel: Die Turner suchen ihre Geräte

Auflösung im
Impressum



MÄSER MALER

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

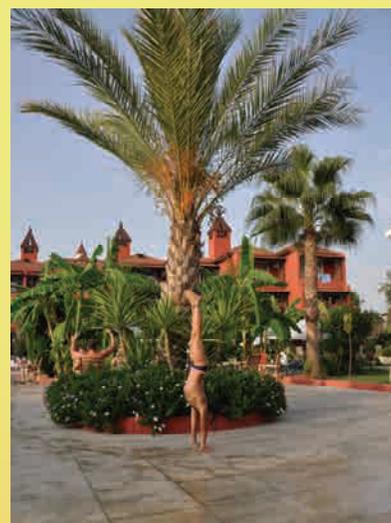
Urlaubsfotos



Daniela und Marlena Huber verbrachten ihren Sommerurlaub in Italien



Brigitte turnt nicht nur im Ländle, sondern auch im Tirol



Fabienne Kostelac in der Türkei



Wenn nicht in der Halle geturnt wurde, dann halt am Strand: Katharina Fa auf Trainingslager (Bild links)

Kreta steht auf dem Kopf - zumindest bei Katharina und Johanna Schwärzler (Bild rechts)





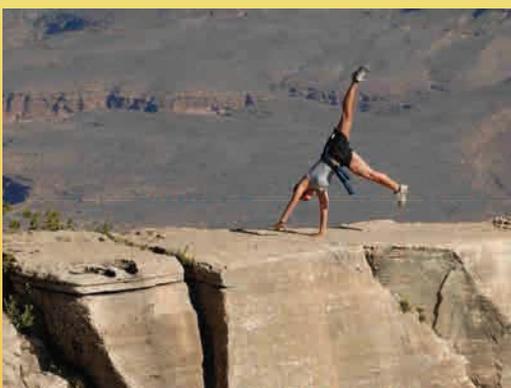
Veronika Dünser zeigt den Alpinisten von Chamonix, was in den Bergen außer klettern noch alles möglich ist



Sarah Enz und Julia Schwendinger sind auch im Urlaub immer am Turnen



Ursula Kogler während ihres Amerikaaufenthaltes im Yosemite und am Pazifik



Marialuise Kogler
Ein Rad 1000 m über dem
Grand Canyon

Auch auf 3842 m kann
man turnen - Elisabeth
Dünser beweist es

Eine Abkühlung ins kalte Nass
mithilfe eines Saltos zeigt Mira
Spiegel



Vielfalt des Turnens Vielfalt der Bewegung



TURNERINNEN

Jahrgang 04/05/06	Montag	15.30 - 16.30	Messehalle 1
Jahrgang 04 und älter	Mittwoch	14.00 - 15.00	Messehalle 1
Turn 10 01/02/03	DI/DO	16.30 - 18.00	Messehalle 1
Turn 10 ab 00 und älter	Dienstag	17.30 - 19.00	Messehalle 1
	Donnerstag	16.30 - 18.00	Messehalle 1

TURNER

Jahrgang 04/05	Dienstag	17.00 - 18.00	Messehalle 1
Jahrgang 01/02/03	Montag	17.00 - 19.00	Messehalle 1
	Freitag	14.00 - 16.00	Messehalle 1

Kontaktadresse:

Mag. Marialuise Kogler, Tel. 0664/4353410
Andrea Kernbeiß, Tel. 0650/3270017

kontakt@tsz-dornbirn.at

KURSE

		Starttermin		
Step-Aerobic				
Renata Kuthan	Landessportzentrum	14.09.10	DI	08.45 - 09.45
Salsa				
Renata Kuthan	Landessportzentrum	13.09.10	MO	19.00 - 20.00
Pilates				
Renata Kuthan	Landessportzentrum	13.09.10	MO	20.00 - 21.00
Fit für den Alltag				
Ulrike Mulej	VS Markt	29.09.10	MI	17.45 - 18.45
Männerturnen				
Peter Kofler	VS Edlach	22.09.10	MI	19.30 - 20.30

Anmeldung: telefonisch oder per E-Mail, Schnuppern ist möglich

Kosten: 50 € (10 Kurseinheiten)

Kontaktadresse:

Doris Dünser, Tel. 0664/4208582 ab 17 Uhr



Turnsportzentrum Dornbirn
www.tsz-dornbirn.at





Ganz spontan haben sich am 30. Juni 2010 über 200 Mitglieder in der Birkenweise eingefunden. So entstand im Abendlicht das erste Vereinsfoto.

Wichtige Termine:

Einzelmeisterschaften Kunstturnen	30.10.10
Bundesmeisterschaften Turn10	30.10.10
Österr. Staatsmeisterschaften Team-Turnen	06.11.10
Österr. Staatsmeisterschaften Kunstturnen	19.11.10
Generalversammlung	12.11.10
Bezirksturnfest	28.11.10
Leistungsshow	18.12.10

SPARKASSE



**Ehrlich
schmeckt's am
frischsten.**

Reinhard Mathis

SPAR  MATHIS
DORNBIERN · OBERDORF

Impressum

Fachzeitschrift für das
Turnsportzentrum Dornbirn.

1. Jahrgang, Ausgabe 6/ 2010
2. Erscheinungsweise: 2x im Jahr
3. Einzelpreis: 3 €

Chefredaktion:

Elisabeth Dünser

Mitarbeiter/innen:

Veronika Dünser, Andrea Kernbeiß,
Vanessa Mulej, Katharina Fa
Johanna Schwärzler
Daniela Huber, Marlena Huber,
Alicia Viertmann, Anna Kemmer
Klaus Dünser,
Besuchen sie mal unsere Website:
www.tsz-dornbirn.at



Auflösung des Rätsels: Turner 1: Ringe, Turner 2: Reck, Turner 3: Barren,
Turner 4: Boden

 **INTERSPORT**[®]

DORNBIRN

6850 Dornbirn, Eisengasse 4

Tel. 05572/205227

Fax 05572/205227-48

E-Mail: info@intersport-dornbirn.at

www.intersport-dornbirn.at

**Besondere Vereinskonditionen
TSZ DORNBIRN**

-20%

auf Fitness- und
Teamsportausrüstung

-10%

auf Outdoorbekleidung

* Auf den vom Hersteller empfohlenen
Listenpreis. Nicht kombinierbar mit
Rabatten, Aktionen und Gutscheinen.

Größte Markenauswahl Vorarlbergs

SPORT TO THE PEOPLE

**Pro Cycle Elektroräder –
Exakte Vermessung
Aufbau und Design nach Wunsch**



Custom made Bikes - Rennräder - Trekking- und Damenräder - Elektroräder
Radshop **Pro Cycle** Kornmarktstrasse 9 A-6900 Bregenz
T 0043 5574 42477 www.pro-cycle.at

Eine Stadt. Eine Bank.
Ein Mit.Einander.

Raiffeisenbank
Dornbirn



Seit vielen Jahren ist die Raiffeisenbank Dornbirn Partner vieler Vereine. Wir legen großen Wert auf ein tolles Mit.Einander und wollen Spaß und Erfolg fördern.

Wenn's um Mit.Einander, Spaß und Erfolg geht,

ist nur eine Bank meine Bank.

Daher sind wir Hauptsponsor des TSZ Dornbirn.

Wir wünschen dem TSZ Dornbirn weiterhin viel Erfolg und ein einzigartiges Mit.Einander.

Offizieller
Partner und
Ausstatter
des ÖFT
und ÖVV

 **SPORT**
CHRISTIAN

Sport Christian GmbH
4941 Mehrnbach · Baching 10 · Tel.: 07752/81000
Fax: 07752/81001 · office@sportchristian.at
www.sportchristian.at

Ihr Spezialist
in Sachen
Kunstturnen,
Rhythmische
Gymnastik u.
Schulsport

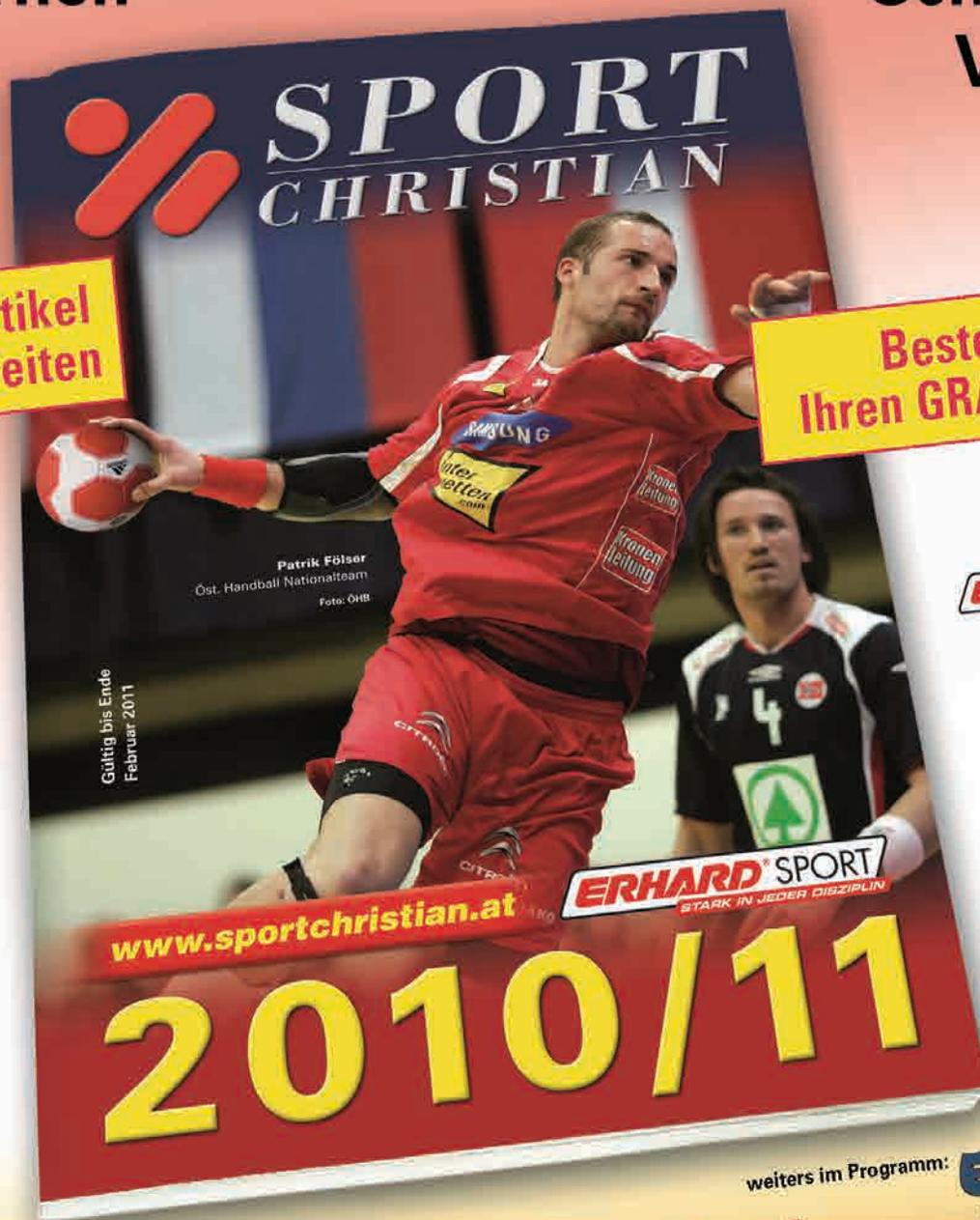
Generalvertrieb Kunstturnen

Geräte
Bekleidung
Zubehör

Generalvertrieb Schul- und Vereins- sport

über 10.000 Artikel
auf über 600 Seiten

Bestellen Sie
Ihren GRATIS-Katalog



 **SPIETH**
Gymnastic

 **Christian Moreau**

 **polanik**
we hold it with it

 **VENTURELLI**

AIREX

Reisport

Patrik Fölser
Öst. Handball Nationalteam
Foto: ÖHB

Gültig bis Ende
Februar 2011

www.sportchristian.at

2010/11

ERHARD SPORT
STARK IN JEDER DISZIPLIN

agiva
www.agiva.com

REICHEL
Handschutzhelder

erima

 **milano**

weitere im Programm: **EUROTRAMP**
Offizieller Ausstatter für
Trampolinspringen in Österreich

über 10.000 Artikel in unserem **Shop!**

www.sportchristian.at