

TSZ-News

1. April 2020



Exklusiv Interview
mit Renata Kuthan

Noch nie waren so
viele Kinder beim
Weihnachts-
turnen auf der
Bühne! 450 Turner
und Turnerinnen
verzaubern die
Herzen der
Zuschauer

Unsere
Kadergruppe stellt
sich vor

Turnsp. Zentrum
DORNBIERN
Austria



Raiffeisenbank
Im Rheintal

www.tsz-dornbirn.at

TURNSPORTZENTRUM DORNBIRN



Das
Redaktionsteam
wünscht allen
großen
und kleinen
Lesern
viel Spaß
beim Lesen
der
25. Ausgabe
der
TSZ-News!

Geschätzte Freunde des Turnsports

So klein und so eine Wirkung

Dass ein Virus mit gerade einmal rund 100 Milliardstel Meter Durchmesser uns Menschen und schlussendlich die ganze Welt von heute derart in Angst und Schrecken versetzen kann, ja wer hätte das zu Jahresbeginn gedacht!



In unserer industrialisierten Welt, in der wir auf jede Herausforderung sehr schnell eine Antwort und eine Lösung haben, ist dies eigentlich nicht vorstellbar. Und doch, es ist passiert!

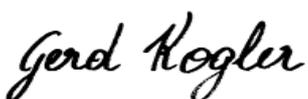
Wir haben jedenfalls zum richtigen Zeitpunkt die Pforten geschlossen, aus Rücksicht und Verantwortung für unsere Kinder, deren Eltern und Großeltern und insbesondere auch für unsere Trainerinnen und Trainer. Wir haben genau am Tag des Bekanntwerdens, dass Schulen geschlossen werden sollen, den kompletten Trainingsbetrieb eingestellt. Alles andere hielten wir für gefährlich - nicht nur für die Kinder, die zum Training kommen, sondern gegenüber der ganzen Gesellschaft.

Der Corona-Virus hat auf der anderen Seite auch den Abbau der Turngeräte in der Messehalle 5 verhindert, was ja für die SCHAU geplant war - die Messe konnte ebenfalls nicht stattfinden. Trotzdem konnten wir dies nicht für uns nutzen und in der modernen Halle weiter trainieren. Die Halle selbst entpuppt sich nach der Erfahrung von 5 Monaten Betrieb als überaus gelungenes Werk. Die Turngeräte und deren Anordnung ermöglichen ein vielfältiges und ausgesprochen gutes Training. Und es ist ganz normal, dass man im laufenden Betrieb Anpassungen vornimmt, was wir in den letzten Monaten schon getan haben und weiterhin tun werden.

Wann die Turnerinnen und Turner das Können, das sie sich in dieser Halle in der Zwischenzeit erarbeitet haben, auch tatsächlich einem breiten Publikum im Rahmen von Wettkämpfen zeigen werden können, nun dies bleibt weiter ungewiss. Denn die Auswirkungen des Coronavirus werden uns noch eine Weile erhalten bleiben. Was uns bestimmt ebenfalls lange erhalten bleiben wird, ist die Freude am Turnen in dieser Halle.

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

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



Gerd Kogler
Obmann
Turnsportzentrum Dornbirn

Landesmeisterschaft Kunstturnen

Gute Grundlagen, solide Leistungen, ausgezeichnete Stimmung und viel Teamgeist



Das Turnsportzentrum Dornbirn startete erfolgreich in die neue Wettkampfsaison. Drei Gold-, vier Silber-, eine Bronzemedaille und sagenhafte 8 vierte Plätze waren die Ausbeute eines überaus langen Wettkampftages. In der Hofsteigehalle in Wolfurt fand die Kunstturn-Landesmeisterschaft 2019 statt. Turner ab der Kinderstufe 4 und Turnerinnen von U11 bis zu den Juniorinnen ermittelten die Landesmeister. Die Geduld der Zuschauer und der Aktiven wurde durch extrem lange Wettkampfrunden arg strapaziert. Trotzdem gaben alle Turnerinnen und Turner ihr Bestes, behielten ihre gute Laune und die Spannung immer wieder aufrecht. Obwohl das Turnsportzentrum Dornbirn erst seit Kurzem die optimalen Trainingsbedingungen der neuen Halle voll ausnutzen kann, kamen die ausgezeichneten Grund-

lagen der letzten Jahre voll zum Tragen. Neu erlernte Teile und Übungen begeisterten die Eltern genauso wie der Zusammenhalt und die Stimmung in den einzelnen Gruppen. Alle freuten sich über die Siege in den Klasse Jugend 3B durch **Tamara**

Klaric, in der Allg. Klasse (Juniorinnen) durch **Yara Deisenroth** und in der Kinderstufe 1B durch **Felix Giselbrecht**. Etliche weitere Stockerlplätze wurden ebenso bejubelt wie die unglaubliche Anzahl von 8 vierten Plätzen bestaunt.



Landesmeisterschaft Team-Turnen

Die Team-Turnerinnen und -Turner des Turnsportzentrums Dornbirn starteten mit drei Siegen, einem zweiten und zwei dritten Plätzen äußerst erfolgreich in die neue Saison. Sieben Teams, teilweise vollkommen umgestellt, zeigten ausgezeichnete Leistungen. Obwohl die Vorbereitungszeit wegen der Kunstturnlandesmeisterschaft und der Vorbereitung zu den Bundesmeisterschaften im Turn10 ziemlich anstrengend verlaufen ist, war das Turnsportzentrum Dornbirn der erfolgreichste Verein dieser Landesmeisterschaften. In allen Kategorien vertreten – in der offenen Klasse mit einem Mixed-Team – dies kann kein anderer Verein Vorarlbergs von sich behaupten.



Gute Grundlagen, saubere Übungen und perfekte Technik zeichnen bereits die jüngsten Teams in der offenen Klasse und in der Jugend 3 aus, die von jungen Eliteturnerinnen bestens auf diesen Wettkampf vorbereitet wurden. Der Sieg in der Jugend 3-Klasse ging deutlich nach Dornbirn, ebenso in der Jugend 2 Klasse mit einer überragenden Bodenübung. Die Mädchen der Jugend 1-Klasse mussten sich mit ehemaligen Juniorinnenturnerinnen messen und belegten den 3. Platz. Der Wettkampf in der Juniorenklasse gestaltete sich äußerst spannend,

drei Damen- und ein Herrenteam schenkten sich nichts. Nicht einmal ein Punkt trennte die vier Teams im Endklassement, hier hatte die Turnerschaft Höchst die Nase knapp vorne. Die Mädchen des TSZ holten Bronze. Im Alleingang holten



die Eliteturnerinnen des Turnsportzentrums Dornbirn den Landesmeistertitel nach Hause. Zahlreiche Doppelsaltos und eine wie immer wunderschöne Bodenübung beinahe erwachsener Frauen macht diese Sportart besonders.



Unsere Kadergruppe stellt sich vor...

Javza Ochirsukh

Ich trainiere 5-6 mal die Woche. (bis zu 24 Stunden)

Mein Lieblingsgerät ist der Balken, weil ich mich am Balken am meisten konzentrieren kann und man so viele verschiedene coole Elemente lernen kann.



Ich war 5 Jahre alt, als ich mit Turnen begonnen habe. Zum Turnen gekommen bin ich durch meinen Vater, da er selbst gerne Sport machte und er meinte: Sport könne nie schaden.

Was mir am Turnen gefällt ist, dass man niemals vom Turnen gelangweilt wird, weil es sehr viele verschiedene Elemente gibt, die man erlernen kann.

Konstantin Schwärzler

Ich trainiere 6 mal in der Woche immer 3 1/2 - 4 Stunden, wenn man die zwei Trainingseinheiten am Morgen dazu zählt, wären es sogar 8 mal in der Woche.

Mein Lieblingsgerät ist der Boden, weil es dort viele spektakuläre Elemente gibt, die man lernen kann.



Ich turne seit ich 5 Jahre alt bin, also seit 12 Jahren. Zum Turnen gekommen bin ich durch meine zwei großen Schwestern.

Am Turnen begeistert mich, dass es immer wieder neue Herausforderungen gibt und man durch diese Sportart einfach „brutal“ fit bleibt, wenn man nicht gerade verletzt ist. :-)

Jaqueline beim Juniorentrainingslager



Am 5.-7.12.2019 und 31.1.-2.2.2020 nahm Jaqueline am Juniorentrainingslager in Linz teil, um sich bestmöglichst auf die EM-Qualifikation vorzubereiten.

Jaqueline will zur Europameisterschaft



Am 29.2. fand der erste Qualifikationswettkampf der Europameisterschaft statt, die für Ende April in Paris angesetzt ist. Mit dabei Jaqueline, die als 3.-Platzierte sehr gute Chancen auf eine Teilnahme bei der EM hat. Die zweite Qualifikation konnte leider durch den Corona-Virus und die daraus resultierenden Einschränkungen nicht stattfinden.

Jaqueline Kostelac

Ich trainiere 6 mal pro Woche 3-4 Stunden.

Mein Lieblingsgerät ist der Boden, weil man an diesem Gerät akrobatische und tänzerische Sprünge miteinander sehr gut kombinieren kann.



Mit dem Kunstturnen begann ich mit ca. 3 Jahren. Da meine Schwester auch schon turnte, wollte ich es ebenso ausprobieren und es machte mir von Anfang an Spaß.

Mir gefällt am Turnen sehr, dass man nie Grenzen hat, sondern immer mehr verschiedene Elemente dazulernen kann.

Nives Backhaus

Ich trainiere 3 Stunden pro Training, 3 mal pro Woche.

Am liebsten turne ich am Reck, weil ich so gerne Kippe mache.

Mit vier Jahren habe ich beim TSZ-Dornbirn in der Kindergruppe angefangen.

Mir gefällt, dass man immer Neues lernt und sich gut bewegen kann. Man bekommt viel Kraft. Ich habe viele Freundinnen beim Turnen und wir verbringen viel Zeit miteinander.



Raphael nun im ÖFT-Nachwuchskader



Raphael hat im November 2019 die Aufnahmeprüfung in den nationalen Nachwuchskader geschafft. Auch seine Teamkollegen (Oskar, Samuel und Luca) zeigten in Linz ihr Können und wurden ebenfalls aufgenommen. (Im Bild mit Trainer Michael Fussenegger)

Nives beim Gymtex Mini Team-Cup



Am 1. Dezember nahm Nives Backhaus (Jahrgang 2012) mit ihrer Kadergruppe am Gymtex Mini Team-Cup in Innsbruck teil. Im Level 1 Teambewerb erreichte sie mit ihrem Team als zweitstärkstes Vorarlberger Team in dieser Klasse den 6. Platz. In der Einzelwertung erturnte sich Nives den ausgezeichneten 5. Rang, nur 0.15 Punkte hinter der Viert-Platzierten. Für die Mädchen war dies die erste Talentprobe außerhalb Vorarlbergs.

Raphael Natter

Ich trainiere 6 mal in der Woche (Mo-Fr am Nachmittag nach der Schule und am Sa Vormittag) je 4 Stunden.

Mein Lieblingsgerät sind die Ringe. Die Höhe gefällt mir, es fühlt sich wie Schweben an und die Übungen schauen schön aus.



Ich habe mit 4 Jahren beim TSZ begonnen, beim Thomas, dann war ich bei Cornelia. Mit 7 Jahren bin ich in den Kader gekommen, zuerst war ich bei Mathias und seit 2,5 Jahren bei Michael. Seit Dezember 2019 bin ich auch im österreichischen Nachwuchskader aufgenommen. Zum Turnen bin ich durch meine Schwester Jakoba gekommen, nachdem ich vorher Fußball beim FC Dornbirn ausprobiert habe.

Ich kann viel Neues ausprobieren, viele coole Sachen erleben. Wir sind ein tolles Team und es gefällt mir mit dem Körper viele Bewegungen auszuprobieren. Beim Turnen braucht man viel Kraft und Ausdauer und das finde ich toll.

Raphael: Mein nächstes Ziel: Jugendstaatsmeisterschaft Juni 2020 in Salzburg: Mit dem Team wollen wir uns heuer den Titel holen, 2018 und 2019 waren wir Vizestaatsmeister (Jugend3). Und im Einzel will ich unter die ersten 4 kommen (2019 war ich 7.)

Konstantin beim Future-Cup



Nach drei Jahren war Konstantin im November 2019 wieder beim Austrian Future Cup am Start. Zu diesem Bewerb, der jährlich in Linz stattfindet, reisen Teilnehmer aus der ganzen Welt an. Obwohl Konstantin verletzungsbedingt an nur 5 von 6 Geräten turnen konnte, schaffte er es auf den ausgezeichneten 37. Platz und überholte dabei sogar Turner, die an allen 6 Geräten an den Start gingen.

Staatsmeisterschaft Kunstturnen

Saisonhöhepunkt für die Kunstturnerinnen und -turner des Vorarlberger Landeskaders waren die Österreichischen Kunstturnstaatsmeisterschaften in Graz. Mit **Javza Ochirsukh**, **Jaqueline Kostelac** und **Konstantin Schwärzler** gingen gleich drei Talente des Turnsportzentrums Dornbirn an

den Start. Javza hat die hohen Erwartungen, die sie sich selbst gesteckt hat, vollends erfüllt. Mit einer überragenden Balkenübung – die Beste in der Qualifikation der Juniorinnen – und einem weiteren soliden Wettkampf erturnte sie in der äußerst stark besetzten Juniorinnenklasse die Bronzemedaille in der Einzelwertung. Gold mit dem Team – auch hier hat

Javza entscheidend beigetragen, da das Ergebnis denkbar knapp ausfiel. Zudem qualifizierte sich Javza (Jahrgang 2005) noch für das Balken- und Bodenfinale am Sonntag und belohnte sich mit einer Bronzemedaille am Balken. Jaqueline Kostelac belegte in der Einzelwertung der Juniorinnen den 10. Platz. Konstantin Schwärzler ging im Mehrkampf der Junioren nur an 4 Geräten an den Start. mit dem 14. Endrang in der Einzelwertung.



Jaqueline Kostelac erturnte den hervorragenden 10. Platz.



In der Einzelwertung holte sich Javza die Bronzemedaille.



Javza Ochirsukh siegte mit ihrem Team in der Juniorinnenklasse.



Sanitätshaus Mayer GmbH
Orthopädietechnik Neuroorthopädi
GANGANALYSE

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

Bundesmeisterschaft Turn10

16 Aktive des Turnsportzentrums Dornbirn in vier Teams sorgten bei den 10. Turn10 Bundesmeisterschaften in Ried/Innkreis mit tollen Ergebnissen für so manche Überraschung. Eine lange Zugfahrt, Schlafen in der Halle und eine kurze Nacht – trotz dieser vielleicht nicht so optimalen Vorbereitung gaben alle Teams ihr Bestes. Teamzusammenhalt, Begeisterung fürs Turnen und optimale Betreuung durch Trainer Gonzalo ermöglichten im großen Feld der Teilnehmer folgende Ergebnisse: Das Mixed-Team in der Altersklasse 15 konnte gleich in der ersten Wettkampfrunde überzeugen und sich über den 7. Endrang freuen. In der Altersklasse 13 weiblich waren zwei Teams am Start. Herzliche Gratulation an **Lara Rädler, Anna Hollerer, Laetizia Nenning** und **Sema Canbaz** zur sensationellen Bronzemedaille. Das zweite Team belegte den ausgezeichneten 6. Rang. Zum Abschluss des langen Wettkampftages turnten die 4 Mädchen der Altersklasse 16, die vor allem durch die Bestwertung am Sprung punkteten. Ein knapper 4. Platz



unter 12 Teams mit weniger als einem Punkt Rückstand auf Bronze war die große Überraschung und die Freude der Mädchen und Trainer umso größer. Mitten im vorweihnachtlichen Schulstress nutzten die Turnerinnen und Turner aber auch Gonzalo die lange Zugreise zum Lernen. Die Teilnehmer genossen das Schlafen in der Halle genauso wie den Spaziergang

zur Wettkampfhalle. Kampfkräftigerinnen Marialuise und Andrea durften nach Längerem auch wieder einmal am Boden schlafen. Die älteren Mädchen nutzten den freien Vormittag für ein gemütliches Frühstück und einen kurzen Besuch im Einkaufszentrum und betreuten die Jüngeren dann beim Mittagessen optimal. Der erfolgreiche Wettkampftag klang aus mit einer Riesenpizza und noch mehr Turnen in der Unterkunft.



Ausgezeichneter 3. Platz unserer Mädchen in der AK13.



16. November 2019

VTS - Gala

Gleichzeitig zu den Bundesmeisterschaften Turn10 ging eine sensationelle VTS-GALA im Festspielhaus im wahrsten Sinn des Wortes über die Bühne. Die besten Gruppen Vorarlbergs und der benachbarten Schweiz und Deutschlands zeigten einmal mehr, wie vielfältig und motivierend Turnen ist. Die Schweizer Gruppe aus dem Appenzell begeisterte gleich zu Beginn mit den Schwungringen. Der Abbau der schweren und vielen Geräte war mit musikalischer Unterstützung in Form eines Riebeliedes von Starmoderator Markus



Linder besonders flott. Die Damen von der schwäbischen Alb zeigten mit viel Humor was mit Elementen aus Holz so alles turnerisch gezeigt werden kann, während der ASTV Walgau mit seinen akrobatischen Tanzeinlagen überzeugte, genauso wie Novus aus Mäder,

die bereits bei der FIG-GALA der Weltgymnaestrada für großes Aufsehen sorgten. 36 Jasskarten vom Turnsportzentrum zeigten einen „Ghöriga Jass“ und so den stolzen Eltern und Verwandten, dass Turnen und Jassen der Volkssport Vorarlbergs und Dornbirns ist.

Bezirksmeisterschaft



Mit zahlreichen Siegen und Podestplätzen zeigten die Aktiven des Turnsportzentrums beim Bezirksturnfest in Lustenau auf. Während sich die älteren Turnerinnen und Turner auf die bevorstehenden Staatsmeisterschaften im Team-Turnen vorbereiteten, bewiesen die jüngeren sowohl im Turn10 als auch im Kunstturnen die gute Nachwuchsarbeit des Vereins. **Oliver Bucher** freute sich erstmals über den Titel eines Bezirksmeisters im Turn10. Zudem gab es Dreifachsiege in den Altersklassen 9 und 13 im Turn10 der Mädchen und in der Altersklasse 13 der Burschen. Die anwesenden Eltern jubelten über einen Dreifacherfolg in der Stufe U7 der Kunstturnerinnen und zahlreiche Podestplätze. Die unglaubliche Ausbeute von **11 Gold-, 8 Silber- und 8 Bronzemedailles** lassen für die Zukunft hoffen.





Bezirksmeister Oliver Bucher mit seinen Vereinskollegen Wladimir Godovanyuk und Leo Mohr.



Strahlende Sieger: Paula Kolar (1. Platz), Lena Penhofer (2. Platz) und Clara Pichler (3. Platz)



Staatsmeisterschaft Team-Turnen

Emotionen, Jubel und unzählige strahlende Gesichter ob der zahlreichen Gold-, Silber- und Bronze-medailen – der letzte Wettkampf des Jahres hatte alles zu bieten. Sieben Teams und somit beinahe 80 Aktive schlossen das erfolgreiche Jahr mit den Team-Turn-Staatsmeisterschaften in Graz ab. Turnerinnen, Turner, Trainer, Kampfrichter und die zahlreichen Schlachtenbummler hatten um 6 Uhr früh am Bahnhof doch noch mit Müdigkeit zu kämpfen. Durch die perfekte Organisation von Renate Jandorek machten es sich alle im Zug gemütlich. Lernen, Schlafen, Spiel und Spaß waren die perfekte Vorbereitung für den langen Tag.



2. Platz für das Juniorinnen Team. Die stolzen Trainerinnen Isabella Kernbeiß und Dinah Nagel freuen sich mit ihren Mädels.



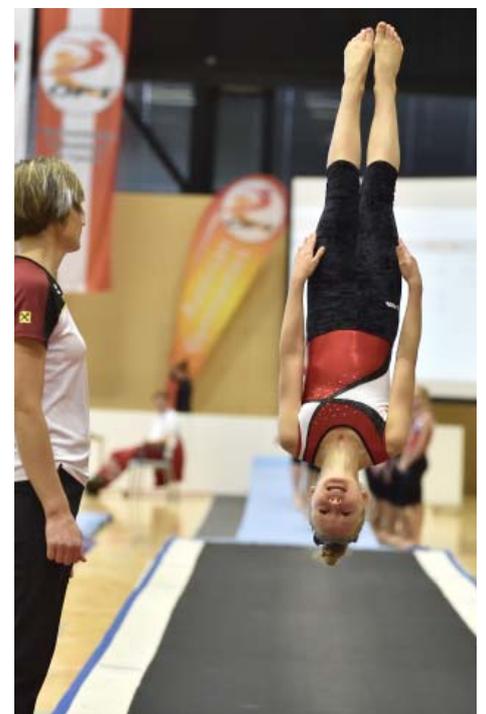
Bereits um 16 Uhr starteten die Jüngsten in der Wettkampfhalle mit dem Training, bevor sich die Juniorinnen und Eliteturnerinnen an die etwas veränderten Gerätebedingungen gewöhnten. Nach einer längeren Nacht freuten sich alle auf einen spannenden Wettkampftag, der gleich grandios startete. Das Niveau dieser Meisterschaften steigt mit jedem Jahr, viele Vereine profitieren von ehemaligen Turnerinnen und Turnern, die als Trainer und Kampfrichter ihr Wissen weitergeben. Die 12 Mädchen des Jugend 3-Teams holten wie im Vorjahr mit großem Vor-



sprung den Titel nach Dornbirn. Obwohl in dieser Klasse am Tumbling und Trampolin nur die besten vier Sprünge gewertet werden, bestaunte das Publikum vor allem die Ausgeglichenheit innerhalb des Teams. In der Offenen Klasse musste sich unser Mädchenteam ersatzgeschwächt nur dem Team aus Strasswalchen geschlagen geben. Das Mixed-Team klassierte sich knapp dahinter auf dem dritten Rang. Die zweite Wettkampfrunde ließ heiße Kämpfe um die Titel in der Jugend 1 und Jugend 2-Klasse erwarten. Während das Publikum in der Jugend 1-Klasse eine sehr knappe Entscheidung sah



– unsere Mädchen belegten den undankbaren 4. Platz - begeisterten die Mädchen des Jugend 2-Teams durch perfekte Vorführungen und freuten sich umso mehr über den deutlichen Sieg. Prominenz, ORF und eine vollbesetzte Halle waren die besten Voraussetzungen für eine spannende dritte Wettkampfrunde der Elite- und Juniorinnenteams. So sahen alle sichere Doppelsalti, unzählige Schrauben am Tumbling und Trampolin und saubere Bodenübungen. Das Juniorinnenteam des Turnsportzentrums Dornbirn steigerte sich gegenüber der Landesmeisterschaft und holte sich verdient die Silbermedaille. Das vollkommen neu gebildete Team punktete vor allem durch Teamgeist und Begeisterung. Einen überaus spannenden Wettkampf bis zum letzten Gerät lieferte sich unser Eliteteam mit einem aus drei Vereinen zusammengesetzten Mixed-Team (Klagenfurt, Villach, Hallein), das durch die hohen Schwierigkeiten Punkte herausholte. Der doch knapper als erwartet ausgefallene zweite Platz lässt für die Zukunft einiges erwarten. Wir danken allen Trainern und Kampfrichtern für ihren unermüdlichen Einsatz, den zahlreichen Schlachtenbummlern für die stimmkräftige Unterstützung.





2. Platz für unsere Mädchen in der Offenen Klasse



1. Platz für das Jugend 2 Team



1. Platz für das Jugend 3 Team



2. Platz für das Elite Team



4. Platz für das Jugend 1 Team



oben: Trainerin Cornelia Bucher freut sich mit ihrem Mixed Team über den 3. Platz in der Offenen Klasse

links: Müde Trainerinnen und Trainer des Turnsportzentrums Dornbirn nach einem langen und erfolgreichen Wettkampftag



Still deinen Wissensdurst...



FERIEN INTENSIVKURS

alle Hauptfächer/alle Schulstufen

**während einer der letzten 3 Ferienwochen
jeweils Mo-Fr von 8:30 - 12:00 Uhr**



Schulbegleitende Kurse - jederzeit einsteigbar!

Meld dich jetzt an!

Weitere Infos und Anmeldung unter:

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

TOMMY HILFIGER



REPLAY

DIESEL

G-STAR RAW

SELECTED

Champion

極度乾燥(しなざい)
Superdry.

Calvin Klein

JACK & JONES®

LACOSTE

SCOTCH & SODA

ALBERTO

Pepe Jeans

minimum

www.facona.com

  FOLLOW US ...

TOP MARKEN.
TOP PREISE.

FAÇONA

Hörbranz Dornbirn Rankweil Burs

Weihnachtsturnen

Einen Spieleabend der besonderen Art veranstaltete das Turnsportzentrum Dornbirn im Rahmen des Weihnachtsschauturnens. Passend zum Motto „Spiele“ wurden hier die Klassiker eines jeden Spieleabends vertourt und/oder vertantzt. So präsentierten sich z.B. unsere jüngsten Vereinsmitglieder ganz entzückend beim „Mensch ärgere dich nicht“ in den Spielfarben rot, grün, blau und gelb und bewältigten das „Spielfeld“ aus Gymnastikreifen bravourös. Die Vereinssparte „Erwachsenenturnen“ verkörperte das Brettspiel „Scotland Yard“, wobei die Jagd nach dem flüchtigen Verbrecher Mister X und seine Festsetzung durch Sherlock Holmes den Handlungsstrang der Nummer bildete. Insgesamt habe ich das Weihnachtsturnen, ähnlich eines Spieleabends, als fröhliches und buntes Zusammentreffen aller Generationen der Turnfamilie wahrgenommen, in der sich der Turnsport mal nicht in Form eines Wettkampfes präsentierte, sondern Teil einer Gesamtkonzeption aus Licht, Kostümen, Musik, Schauspielerei und Körperkunst wurde.

Johanna Deutschmann



Eine äußerst beeindruckende und unterhaltsame Vorstellung bot die Gruppe „Gerätturnen für Jugendliche und Erwachsene“.



Jedes Jahr begeistert es mich aufs Neue, wie es Regisseur Klaus Dünser schafft, die turnerischen Darbietungen in eine spannende Geschichte zu verpacken. Er hat immer wieder neue Ideen und versteht es ausgezeichnet, eine gute Mischung zwischen Wissen, Spaß und Unterhaltung auf die Bühne zu zaubern. Ich bin schon sehr gespannt, was das Weihnachtsturnen 2020 bringen wird!

Marialuise Kogler





Es war gemütlich und es war eine gute Energie bei den Turnerinnen und Turnern. Die zweite Aufführung war sogar noch besser als die Erste. Ich habe mit meinen 5 Jungs das Spiel „Mensch ärgere dich nicht“ präsentiert. Sie sprangen, rannten und rollten über das ganze Spielbrett, das hat sehr viel Spaß gemacht. Außerdem hatte ich einen 5 Sekunden Auftritt als James Bond mit den Team-Turnerinnen. Wir hatten einen tollen Abend.

Gonzalo Gomez Sarcone



Wie jedes Jahr hat es mir auch dieses Mal sehr gut gefallen. Ich war in der Gruppe Schella und wir sind über den Kasten gesprungen und haben Boden geturnt. Es war ein spannendes Erlebnis und ich freue mich schon auf das nächste Jahr.

Felix Giselbrecht





Aurelia hat die Tage gezählt, bis es endlich soweit war. Am Tag der Vorführung hat sie dann vor lauter Aufregung am Mittag nicht geschlafen! Dann war es endlich soweit! Natürlich sind wir (8 Mann hoch) im Publikum gesessen. Wir haben gelacht, wir haben geweint (vor Rührung) und wir haben gestaunt. Eine absolut perfekt organisierte und gelungene Vorstellung!

Mama von Aurelia



Wie jedes Jahr ist das Weihnachtsturnen ein großes Highlight. Es war sehr aufregend und mir hat es total viel Spaß gemacht mit meinem Team, dem Jugend 2 Team und dem Jugend 1 Team einen Auftritt als Marionetten zu gestalten. Mit einem Tanz und Sprüngen auf der Airtrack und dem Trampolin konnten wir das Publikum verzaubern.

Emma Rella



**Physiotherapie.
Sportphysiotherapie.
Dornbirn.**

skalsky.

www.physio-skalsky.at

Bäckerei - Konditorei

**Café
Ulmer**

Dornbirn Haselstauden
Mitteldorfgasse 2
05572 23573

**Zeit zum Genießen !
Mit Ulmer's Schlemmerfrühstück**

The logo for Café Ulmer is set against a light beige background. It features a stylized black outline of a coffee cup or bowl. Inside the outline, the text 'Bäckerei - Konditorei' is at the top, followed by 'Café Ulmer' in a large, bold, serif font. Below that, the address 'Dornbirn Haselstauden, Mitteldorfgasse 2' and phone number '05572 23573' are listed. To the left of the cup outline, a trail of coffee beans leads towards the cup. At the bottom of the logo, the slogan 'Zeit zum Genießen ! Mit Ulmer's Schlemmerfrühstück' is written in a bold, sans-serif font.

Außenstelle Wien

Tolle Ergebnisse für unsere Wiener Außenstelle bei den Team-Turn Staatsmeisterschaft. Im Jugend 1 Bewerb erkämpfte sich das Mädchenteam den hervorragenden 3. Platz. Das Mixed Team sicherte sich in der Offenen Klasse den 2. Platz. Das wohl jüngste Team der gesamten Staatsmeisterschaft platzierte sich in der Offenen Klasse (U 15) auf Rang 6. 2013 wurde das Team-Turnen in der Sportunion Wien 3 von Ursula und Alicia - zwei ehemaligen Dornbirner Team-Turnerinnen - aufgebaut. Mittlerweile hat diese Sparte über 60 Turnerinnen und Turner und freut sich auch über einen beträchtlichen Trainerzuwachs. Neben **Alicia Viertmann**



trainieren ehemalige Vorarlberger Team-Turnerinnen und Turner, die in Wien studieren, hoch motiviert den Turnnachwuchs. Mit dabei: **Carla Fink, Claudia Kogler, Tamara Heinzle, Luna Bas, Lorenz Zweier** und **Leonie Hämmerle**.

Trainerfortbildung mit Gonzalo

Von 2. bis 4. Jänner haben sich unsere Trainer/innen in einer internen Fortbildung auf die kommenden Aufgaben intensiv vorbereitet. Dabei gab es an allen Geräten eine Schulung der richtigen Technik und des Aufbaus der Elemente stets in Kombination mit der Technik des richtigen Haltens und Unterstützens der Turnerinnen und Turner. Insgesamt wurden 7 Kurse zu je 1,5 Stunden gehalten. Wir danken den engagierten Trainerinnen, dass sie diese Fortbildung in ihrer „Freizeit“ absolviert haben.



3 - Königs Essen

Am 5. Jänner 2020 hat das Turnsportzentrum Dornbirn alle Trainer/innen, Helfer/innen und Kadermitglieder zum traditionellen Drei-Königs-Essen zum „Möcklebur“ eingeladen. Obmann Gerd Kogler ließ in seiner Rede die Großereignisse des vergangenen Jahres - Weltgymnaestrada und Eröffnung Messehalle 5 - nochmals aufleben, im Laufe des Abends auch in Bild und Ton. Er dankte allen für ihren außergewöhnlichen Einsatz über das ganze Jahr hinweg und gab einen Ausblick auf das Jahr 2020, das von der weiteren Strukturierung des nun auf 700 Mitglieder angewachsenen Vereins geprägt sein wird. Beim Essen, Trinken und Reden fand der Abend einen gemütlichen Ausklang.

Exklusiv Interview mit **Renata Kuthan**

Salsa, Deepwork und Step



Hallo Renata, seit mittlerweile 12 Jahren, also seit der Geburtsstunde des TSZ Dornbirn, leitest du verschiedene Kurse. Wie bist du zum TSZ Dornbirn gekommen?

Zum TSZ Dornbirn bin ich damals über Bianca Franzoi gekommen. Ohne mich zu fragen hat sie mich empfohlen, somit war ich sehr überrascht, als mich Gerd angerufen und gefragt hat, ob ich Interesse habe. Ich habe dann spontan zugesagt, obwohl alles sehr kurzfristig war. Ich glaube in der ersten Stunde, damals noch Fatburner, waren 3-4 Frauen, darunter Maria Luise und Andrea. Ich wusste nicht, dass die beiden eigentlich vom TSZ sind. Es war sehr lustig für mich, weil ich bis dato nur im Fitnessstudio unterrichtet habe.

Das war dann die Geburtsstunde am Dienstag Vormittag und bald war diese so gut besucht, dass wir mit Step erweitert haben. Das war eine tolle Zeit, wir hatten sehr viel Spaß, wir haben sehr viele Choreographien durchgetanzt. Auch Freundschaften sind dadurch entstanden und 80% sind immer noch dabei!

Welche Kurse bietest du momentan an? Wer sollte unbedingt deine Kurse besuchen?

Momentan unterrichte ich am Montag um 18.30 Uhr Salsa, danach um 19.30 Uhr Deep-Work mit Pilates und am Donnerstag ist um 19.00 Uhr Steptime. **Salsa** ist eine Stunde, in der Anfänger sowie Fortgeschrittene auf ihre Kosten kommen, von Salsa, Mambo, Jive, Chacha, Rumba bis zum Einstudieren einer bestimmten Choreographie. Das Schöne daran ist - man braucht keinen Partner und zum Schwitzen kommen wir auch! Also, Dancingstars a là TSZ! In der **Deepworkstunde** wird sehr viel geschwitzt. Ganz egal, ob jung oder alt, hier sind alle willkommen. Die Übungen sind sehr einfach, effizient und mit einer Kombination aus Pilates eine perfekte Ergänzung. Es macht mich glücklich, wenn ich sehe, welche Fortschritte die Teilnehmer machen. **Step** ist für Mittel und Fortgeschrittene geeignet. Hier habe ich drei Blöcke in jeder Stunde, zum Schluss tanzen wir das Finale zu einer bestimmten Musik. Die Herausforderung ist die Vorbereitung, denn alle Übergänge müssen stimmen, die gleiche Belastung von dem rechten und linken Fuß, somit bin ich ziemlich lange dran, bis das Programm fix steht. Aber zufriedene und glück-



liche Gesichter danach geben mir immer wieder neuen Ansporn kreativ zu sein. Diese Stunde wäre super auch für die junge Generation ab 15 Jahren.

Wie läuft die Zusammenarbeit mit dem TSZ? Bist du mit dem neuen Tanzsaal in der Halle 5 zufrieden?

Die Zusammenarbeit mit dem TSZ war von Anfang an sehr schön. Ich bin immer wieder begeistert, mit welcher Hingabe das Ganze organisiert wird, so viele Kids werden betreut, begleitet und unterstützt. Es freut mich, dass das TSZ jetzt endlich die Halle 5 benützen darf, nach so vielen Jahren. Die Halle ist schön, die Farbe schwarz ist nicht unbedingt meine Lieblingsfarbe, aber wir haben im Tanzsaal Fenster, somit auch Tageslicht und das ist toll. Ich wünsche mir nur noch SPIEGEL-SPIEGEL-SPIEGEL!

Eine Frage, die uns noch brennend interessiert: In deinen Kursen, aber auch außerhalb sprühst du vor Energie und Lebensfreude. Woher nimmst du diese Kraft? Gibt es dafür ein Geheimrezept?

Positiv denken, das ist mein Grundrezept. Die Zutaten sind: Gute Laune 95%, Mitmenschen, die mich inspirieren und mir Kraft geben, und innere Zufriedenheit. Musik, die mich neu inspiriert und ich somit große Freude habe ,daraus neue Choreographien zu erschaffen und schlussendlich meine Teilnehmer, die immer wieder kommen und ihren Spass mit mir teilen, dafür bin ich sehr dankbar. Und wenn die Leute um mich herum diese Energie und Lebensfreude spüren, dann habe ich mein Ziel erreicht.

Vielen Dank für das Interview.



Rendezvous im Turnschuh?



Fabian Fussenegger
Physiotherapie und
Sportphysiotherapie

www.fabianfussenegger.at

Technik turnt dich an?



1zu1

prototyping
manufacturing
tooling

Adi Doberdolani, 1zu1 Lehrling
und Hobby-Freerunner

1zu1karriere

Verstärke unser Team!

1zu1 sucht laufend motivierte MitarbeiterInnen. Fähigkeiten
und Erfahrungen sind uns wichtiger als Abschlüsse!

Infos und offene Stellen unter karriere.1zu1.eu

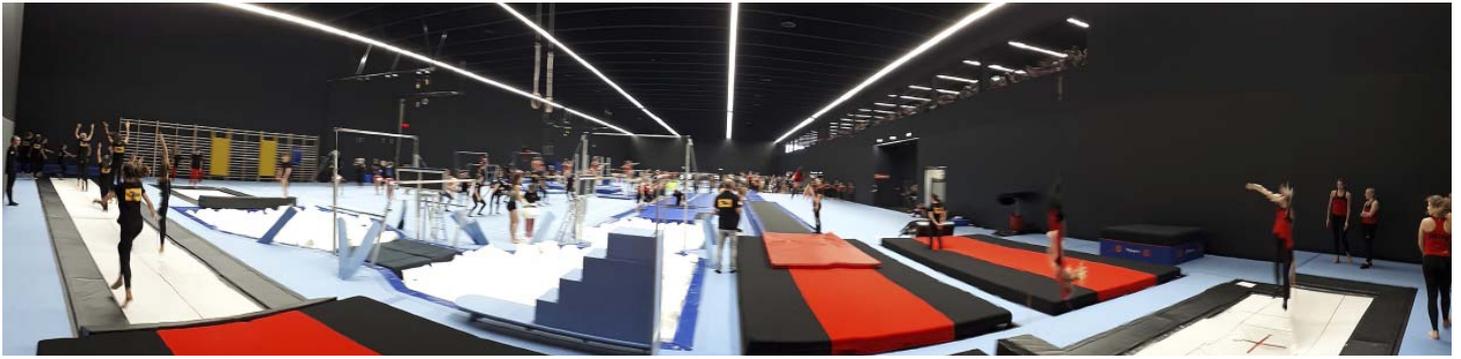
1zu1lehre

Wachse über dich hinaus!

Mit einer Lehre im Bereich Kunststoffformgebung,
Metall- und Zerspanungstechnik oder Kunststofftechnik.

Infos und Bewerbung unter lehre.1zu1.eu

Halle 5



Wenn ich in die Halle komme sind die ersten Turnflöhe schon da. Weil wir kaum mehr Geräte aufstellen müssen, (was immer zeitaufwändig, kräfteaufwendend und nicht förderlich für den Rücken war) habe ich nun schon Zeit für die Kinder, die gerne von ihren Erlebnissen erzählen. So entsteht eine vertraute Beziehung zu uns Trainerinnen, welche für unsere Allerkleinsten besonders wichtig ist. Voller Freude starten wir dann in das Training, welches den Kindern eine große Vielfalt an Möglichkeiten für die eigene Körperwahrnehmung, und ihre Motorik bietet. Die Zeit geht viel zu schnell vorbei, und glückliche zufriedene Kinder gehen wieder aus der Halle. Ach, wie gerne wäre ich da auch noch ein Kind. Ich hoffe, wir behalten uns alle in Erinnerung, wie mühsam vieles vorher war, und sind dankbar für den unbeschreiblichen Einsatz den Manche für die Kinder geleistet haben.

Allen voran Gerd. Danke!

Doris Dünser



Obmann Gerd Kogler mit Spitzensportlerin Elisa Hämmerle, ehem. Turnprofis Dinah Nagel und Michael Fussenegger und dem Vizepräsident für Leistungssport Dietmar Hämmerle



Obmann Gerd Kogler mit ÖFT-Präsident Friedrich Manseder, Messe-Geschäftsführerin Sabine Tichy-Treimel und Leiter der Sportabteilung Vorarlberg Michael Zangerl







Mir gefällt die neue Halle sehr gut. Da wir nicht mehr so viel auf- und abbauen müssen, haben wir viel mehr Zeit zum Trainieren. Durch die tolle Trainingsmöglichkeit habe ich mich in den letzten paar Monaten sehr gesteigert und bin motiviert wie noch nie.

Noemie Blok



Als ich das erste Mal in unsere neue Halle kam, dachte ich mir Wow, ist die riesig!! Beim Trainieren taugt mir das Riesentrampolin und die Schnitzelgrube am meisten. Super ist auch, dass wir keine Geräte mehr auf- und abbauen müssen.

Florian Laimer

Mein erster Gedanke in der neuen Halle war, oha die ist ja schwarz, danach habe ich mich einfach auf die coolen Trainings in dieser Halle gefreut. Besonders toll ist, dass wir die Geräte nicht mehr auf- und abbauen müssen. Auch die Möglichkeit Trampolin und Tumbling zu trainieren, ohne die Halle zu wechseln, ist ein weiterer Pluspunkt.

Elina Kessler



Die neue Halle ist viel größer und bietet mehr Möglichkeiten beim Trainieren. Die neuen Geräte sind toll und man hat mehr Zeit um zu trainieren, da man weniger aufbauen muss. Als ich das erste Mal die Halle betreten habe, war ich sehr beeindruckt und habe mich riesig auf das Training gefreut.

Victoria Hollerer



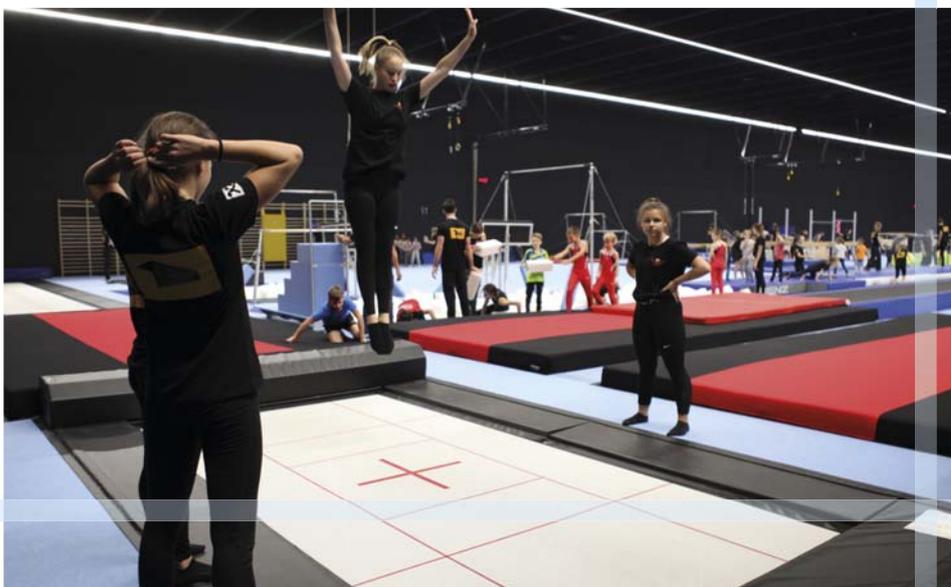
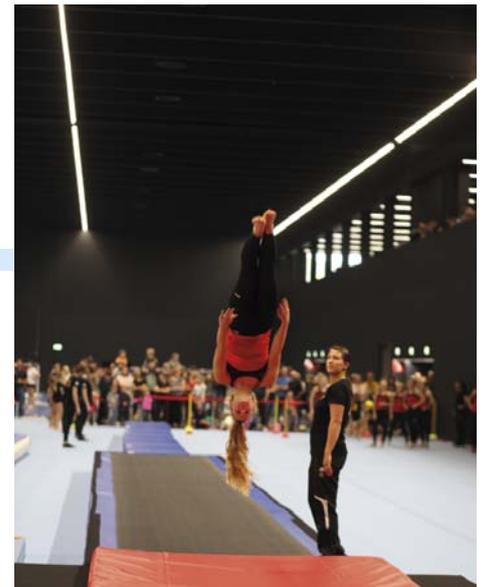
Die neue Halle ist einfach genial! Durch die Messehalle 5 haben wir sehr gute Trainingsbedingungen. Uns macht das Training mit unseren Freunden noch mehr Spaß. Ein Highlight dieser Halle sind für uns die Riesentrampoline.

Kristina Spiegel und Leonie Pozzera

Mein erster Gedanke, als ich die Halle betreten habe: **Yeah endlich, nach langem Bangen steht unsere Halle und wir haben jetzt alles, was man sich als Turnerin nur wünschen kann.**

Wir haben die Möglichkeit spontan zu entscheiden, ob wir heute lieber Tumbling oder Trampolin springen, da wir nicht immer die Halle wechseln müssen. Natürlich können wir daher auch einfach in einem Training einmal beides machen. Man erspart sich das Schleppen von Matten für zum Beispiel einen Mattenberg, da man einfach mit einem Knopfdruck die Matten hochfahren kann. Und auch die Riesentrampoline können wir nun jedes Training nützen. Früher haben wir sehr selten das aufwändige Riesentrampolin in der Messehalle aufgebaut.

Lisa Schabmann



Wir gratulieren...



... Isabella und Sebastian, die sich am 4.10.2019 das Jawort gegeben haben. Isabella war als junge Sportlerin Mitglied im Landeskader und wechselte im Jugendalter wieder zurück in den Verein. Als starke Leistungsträgerin

nahm sie mit ihrem Team an mehreren Team-Turn Europameisterschaften teil.

Mittlerweile ist sie nicht nur Trainerin unseres Junioren- und Elite-Teams, sondern auch geprüfte internationale Kampfrichterin. Mit Sebastian, einem Top-Basketballspieler und Trainer hat sie den perfekten Partner gefunden. Am 3.3.2020 wurden Isabella und Sebastian Eltern des kleinen Felix. Wir wünschen der jungen Familie alles Gute und viele tolle gemeinsame Momente.

... Jana Kopf und Johanna Wachter zur bestandenen Matura.

Jana arbeitet momentan an der Rezeption eines 4-Sterne Hotels in Wien. Im Herbst beginnt sie dann zu studieren. Ob es Volksschullehramt oder Tourismusmanagement wird, kann sie noch nicht sagen. Aber ganz egal, wir sind uns sicher, dass sie auch dies bravourös meistern wird. Wir wünschen dir, liebe Jana, alles Gute und weiterhin viel Erfolg.



... Leonie Hämmerle und Carla Fink zur bestandenden Team-Turn Kampfrichterprüfung. Gemeinsam mit Isabel Sereny und Victoria Damm aus Wien haben Sie Anfang März den 3-tägigen Kurs in Wien besucht und im Anschluss die Prüfung absolviert. Geleitet wurde der Kurs von Bianca Franzoi, Österreichs Team Turn Kampfrichterchefin. Wir wünschen den neuen Kampfrichterinnen alles Gute und freuen uns schon auf euren Einsatz beim nächsten Wettkampf.



Johanna arbeitet derzeit in der Bäckerei Mangold und bereitet sich nebenbei auf die schwere Medizin-Aufnahmeprüfung in Innsbruck vor. Sollte es nicht klappen, hat sie bereits einen Plan B und würde Business und Management auf der MCI (Management Center Innsbruck) studieren. Wir wünschen dir, liebe Johanna, alles Gute und weiterhin viel Erfolg.





73 Jahre NKG - einfach schönes Reisen!

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

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

Egal ob wunderschöne Bus- oder Schiffsreise:

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



Ihre Familie Greber mit NKG Team



einfach schönes Reisen

Kehlerstraße 61 | A-6850 Dornbirn | Austria

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

reisen@nkg.at | www.nkg.at

Unsere Turnstunde...

Die Trainerinnen Barbara und Carmen freuen sich jeden Montag auf die Turnstunde mit ihren Turnflöhen.

Wir haben Spaß an der Montagsstunde mit den Kindern. Inzwischen haben wir uns alle Namen gemerkt und haben richtig motivierte Kinder - Buben und Mädchen bunt gemischt. Wir üben das Gleichgewicht am Balken, bekommen starke Muskeln am Reck mit dem Kugele und unsere Geschicklichkeit mit Rolle und Rädle wächst bei jeder Stunde. Dazwischen springen wir auch Mal in die Schnitzelgrube und können das Trampolin ausprobieren. Riesig ist die Begeisterung auch bei verschiedenen Spielen und wenn wir mit den Ringen durch die Halle fliegen.

Barbara: Carmen und ich sind ein richtig gutes Team - hier stimmt die Chemie. Da ich schon anno dazumal mit Marialuise geturnt habe, war die Hürde nicht sehr groß für mich. Und das Argument von Marialuise, nachdem ich mein drittes Enkelkind beim Turnen angemeldet habe: „**Es rentiert sich doch gar nicht, wenn du wegen einer Stunde nach Hause fährst**“... hat seine Wirkung nicht verfehlt. Außerdem hab ich schon früher als Trainerin geholfen - musste aber aus beruflichen Gründen pausieren.

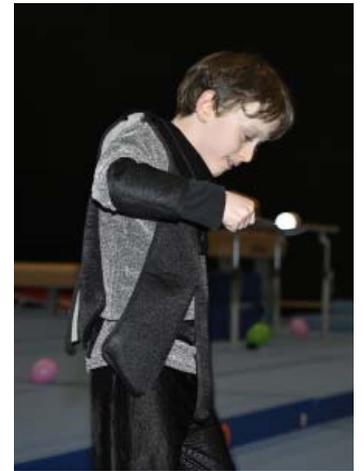
Carmen: Als ich mein 2. und 3. Kind beim TSZ angemeldet habe, wurde ich gefragt, ob ich nicht beim Training mithelfen möchte. Da es sich für mich auch nicht rentiert nach Hause zu fahren, dachte ich mir: Wieso auch nicht?! Somit habe ich mit Barbara gestartet und wir sind ein tolles Team.



Maschgoro Maschgoro Rollolo



Über 400 Mäschgerle trafen sich, um dem Fasching zu seinem Höhepunkt zu verhelfen. In vielen Stationen mussten die kunterbunt zusammengewürfelten Teams verschiedenste Aufgaben meistern. Da staunte man nicht schlecht, wie wildgewordene Feen über Matten kletterten, Bären mit Reifen tanzten und Indianerinnen Luftballone jagten.



So konnte es schon vorkommen, dass manch kleiner Polizist und glitzernde Mini-Prinzessin eine kleine Hilfe zum Überwinden des Hindernisses brauchte. Eine große Trainer-Schar stand, wie immer, tatkräftig zur Seite.





Bewegung machte hungrig und durstig und so wurden alle Turnerinnen und Turner mit 200 Faschingskräften der Bäckerei Ulmer, vielen wunderschön dekorierten Muffins unserer Turn-Mütter und Getränken belohnt.



An dieser Stelle gilt ein großer Dank allen Beteiligten, die zum gelungenen Faschingstreiben beigetragen haben, vor allem dem engagierten Trainer/-innen-Clownteam, den fleißigen Helfer/-innen bei der Bewirtung der Kinder, den vielen Muffin-Bäckerinnen und der Unterstützung des TSZ-Vorstands. Ohne euch wäre ein Fest in dieser Größe nicht denkbar!



WinTeR

lOch

Magdalena Dworzak wusste nicht was alles mit Skischuhen möglich ist, bis sie in Damüls auf Ihren Händen stand.



Für Franziska Dworzak steht in der Mittagspause die Welt auf dem Kopf.



Magdalena Dünser verbringt ihre Semesterferien auf der Alp im Bregenzerwald und nutzt das schöne Wetter für ein Turn-Training.



Trainer Gonzalo baut gemeinsam mit Mauro und Ursula seinen ersten Schneemann im Montafon.



Saphira Stepancik aus Wien übt bereits fleißig das „crocodile“ für den nächsten Wettkampf.

Generalversammlung

Wie in den letzten Jahren durfte das TSZ auch heuer die Generalversammlung im Friedrich-Wilhelm-Saal der Raiffeisenbank Im Rheintal durchführen. Viele Eltern, Turnerinnen und Turner, Trainerinnen und Trainer, Vorstandsmitglieder sowie geladenen Gäste aus Politik und Verband folgten der Einladung.

In ihren Ansprachen hoben sowohl Stadtrat Julian Fässler als auch der scheidende Stadtrat Gebhard Greber und sein Nachfolger Markus Fäßler die gelungene Messehalle 5 hervor, lobten die engagierte und vielseitige Jugendarbeit und den hohen Mitgliederstand des Vereins. Annires Marchetti, als Vertreterin der VTS, lobte die vielen Aktivitäten des Vereins.

Nach dem Bericht des Obmanns Gerd Kogler, der Kassierin Angelika Bucher und des Kassaprüfers Markus Kranz wurde der Vorstand entlastet und in seiner bisherigen Besetzung einstimmig wiedergewählt. Neu hinzugekommen sind Martin Deisenroth in der Funktion des sportlichen Leiters der Turner und Barbara Dünser übernimmt einen Teil der Medienarbeit und Kommunikation.

Nach dem offiziellen Teil fanden die Ehrungen für hervorragende sportliche Leistungen im vergangenen Jahr statt. Javzandolgar Ochirsukh, Jacqueline Kostelac und Raphael Natter wurden für ihre beeindruckenden Leistungen bei den Österreichischen Staatsmeisterschaften im Kunstturnen ausgezeichnet. Hervorgehoben wurden auch die Staatsmeistertitel und Podestplätze der Team-Turn-Mannschaften.

Ein dreiminütiges Imagevideo, das bei der Generalversammlung erstmals der Öffentlichkeit gezeigt wurde, gibt einen kurzen Einblick in die Vereinsarbeit und bildete einen gekonnten Abschluss des Abends. Im Anschluss gab es wie immer eine von Christian Schedler bestens vorbereitete Stärkung und angeregte Gespräche unter Vereinsmitgliedern.





Vielfalt des Turnens



TURNERINNEN und TURNER — GRUNDAUSBILDUNG

Jahrgang 14/15	MO	16.00	–	17.00
Jahrgang 13/14	FR	14.00	–	15.00

TURNER — GRUNDAUSBILDUNG

Jahrgang 13/14	MO	15.30	–	16.30
----------------	----	-------	---	-------

Allgemeines Turnen

Turner (2014+älter)	DI	17.00	–	18.30
Turnerinnen (2013+älter)	MI	14.00	–	15.30
Turnerinnen (2010+älter)	DO	16.30	–	18.00
Turnerinnen (2013+älter)	FR	14.00	–	15.30

TURNERINNEN Turn10

Jahrgang 10/11/12	DI	16.30	–	18.00
	DO	15.30	–	17.00
Jahrgang 10/11/12	DI + DO	16.30	–	18.00
Jahrgang 09 und älter	DI + DO	18.00	–	19.30

TURNERINNEN Leistungsgruppe

U7	MO	16.30	–	18.30
	MI	14.00	–	16.00
U9	MO	16.30	–	18.30
	MI	16.00	–	18.00
U11	MO	17.00	–	19.30
	MI	16.30	–	19.00
	FR	15.30	–	18.00
Allgemeine Juniorinnen	MI	17.30	–	20.00

Anmeldung: office@tsz-dornbirn.at

Trainingsbeginn: Ab Montag, 14. Oktober 2019

Turnsportzentrum Dornbirn

www.tsz-dornbirn.at



Vielfalt der Bewegung



TURNER

Turn10 (10/11)	DO	18.00	–	19.30
Turn10 (09+älter)	MO	17.30	–	19.30
	DO	18.00	–	20.00
Leistungsgruppe	MO	17.00	–	19.00
	DO	17.00	–	19.00
Jugend 3	MO	16.30	–	19.00
	DO	16.30	–	19.00
	FR	14.00	–	16.30

TEAM-TURNEN

Offene Klasse	SA	09.30	–	11.30
Offene Klasse mixed	FR	15.30	–	17.30
Jugend 3	MO	16.30	–	19.00
	MI	16.30	–	19.00
	FR	15.30	–	18.00
	SA	09.30	–	12.00
Jugend 2	DI	18.00	–	20.30
	FR	17.00	–	20.00
	SO	17.00	–	19.30
Jugend 1	MO	18.30	–	21.00
	DO	18.30	–	21.00
	SO	17.00	–	19.30
Juniorinnen und Elite	DI	18.00	–	21.00
	MI	18.00	–	21.00
	FR	18.00	–	21.00



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

**Raiffeisenbank
Im Rheintal**



Turnsportzentrum Dornbirn

www.tsz-dornbirn.at



KURSE

SALSA

Renata Kuthan Messehalle 5 16.12.19 MO 18.30 – 19.30

Lateinamerikanische Tänze (Grundschriffe) aus Rumba, Samba, Mambo, ChaCha, Salsa, Jive sowie Aerobic. Sie erlernen den perfekten Hüftschwung. Geeignet für Anfänger sowie Fortgeschrittene.

DEEP-WORK mit PILATES

Renata Kuthan Messehalle 5 16.12.19 MO 19.30 – 20.30

deepWORK™ - ein athletisches Programm, das den Körper ganzheitlich trainiert und in den USA die Fitnesswelt erobert hat. Es ist wie die chinesische Medizin auf fünf Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Dabei unterliegt



deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang, die Bewegungsabläufe sind so aufgebaut, dass auf Phasen der Anspannung wieder Entspannung folgt. Mit Sicherheit kommen auch männliche Teilnehmer auf ihre Rechnung. Das Programm ist ideal für alle, die in kurzer Zeit ein knackiges, athletisch-funktionelles Training absolvieren wollen. deepWORK™ - Are you ready?

BAUCH-BEINE-PO

Heidi Feldkircher Messehalle 5 07.01.20 DI 09.00 – 10.00

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

M.A.X. & Bauch Intensiv

Sarah Meusburger Messehalle 5 07.01.20 DI 17.30 – 18.30

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

BAUCH-BEINE-PO mit Fasziendehnung

Heidi Feldkircher Messehalle 5 08.01.20 MI 18.30 – 19.30

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

Yin-Yang Yoga – besonders für Einsteiger

Judith Schelling Messehalle 5 19.02.20 MI 19.30 – 20.30

Yin & Yang Yoga lässt beide Komponenten in einem einzigen Yogastil verschmelzen, um einerseits durch das Ausüben der Asanas Kraft und Flexibilität zu fördern, und andererseits durch bestimmte Atem- und Entspannungstechniken einen ruhigen Geist zu erlangen.

Die Yin-Sequenz, die passiv ausgeführt wird, wirkt auf die tiefen Schichten des Körpers und hat dadurch einen sehr regenerierenden und beruhigenden Effekt. Die Yang-Sequenz hingegen, die kraftvoll und aktiv ausgeführt wird, wirkt auf die Muskulatur und hat einen energetisierenden und anregenden Effekt.

Die Kombination von Yin und Yang hilft Dir, die perfekte Balance zwischen Körper und Geist zu schaffen.



Anmeldung: Online unter www.tsz-dornbirn.at
Auskünfte unter kurse@tsz-dornbirn.at bei Friederike Schmid-Kopf

Kosten: 70 € (10 Kurseinheiten à 1 Stunde)
100 € pro Semester für Gerätturnen



Turnsportzentrum Dornbirn

www.tsz-dornbirn.at





KURSE

PowerVITal

Manuela Latini Messehalle 5 09.01.20 DO 08.30 – 09.30

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

FunTone

Sarah Meusburger Messehalle 5 09.01.20 DO 17.00 – 18.00

FunTone ist ein mehrgelenkiges, multidimensionales Ganzkörpertraining für alle, die sichtbare und schnelle Resultate, Figurstraffung und Fettreduktion wollen. In verschiedenen 45 Sekunden FunTone Intervallen werden alle Muskelketten im Körper beansprucht. Das fundierte und erfolgreiche FunTone Konzept bietet die ganze Vielfalt des funktionellen Trainings und durch das Angebot verschiedener Levels kann jeder mitmachen. Zusätzlich zu Kraft und Ausdauer werden im FunTone Koordination, Schnellkraft, Stabilität und Beweglichkeit trainiert.

Stretching

Sarah Meusburger Messehalle 5 09.01.20 DO 18.00 – 19.00

Mit verschiedenen Dehntechniken und unterschiedlichen, präzisen Dehnreizen verbessern wir unsere Beweglichkeit. Dies steigert Gleichgewicht, Muskelbalance und Haltung und erhöht die Belastbarkeit des Gelenkapparates, der Muskeln und Sehnen sowie die Regenerationsfähigkeit nach sportlichen Belastungen.

STEP TAP FREE

Renata Kuthan Messehalle 5 09.01.20 DO 19.00 – 20.00

Schwerpunkt ist Durchführung einer didaktisch symmetrischen und rechts-links gleichbelastenden Stunde, bei der jede/r im mittleren Pulsbereich seine Ausdauer optimal trainieren kann. Die Methodik des tap free Step ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Gerätturnen für Jugendliche und Erwachsene

Martin Deisenroth Messehalle 5 17.02.20 MO/FR 19.30 – 21.00

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

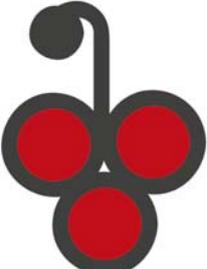


Turnersportzentrum Dornbirn

www.tsz-dornbirn.at



BÖHLER

Wein  Schnaps

marcel böhler | birngasse 4 | 6850 dornbirn



**Wir denken
farbig!**

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

Schneider 
Malermeister 

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

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.



GYMTEX – Turnsport auf höchstem Niveau

Ihr Spezialist für alle Anliegen rund um den Turnsport

GYMTEX AUSTRIA wurde 2013 gegründet und ist in Pattigham/OÖ beheimatet.

Auf unserer Homepage www.gymtex.at findet sich auch ein Web-Shop mit vielen Produkten, außerdem sind wir in ganz Österreich mit unserem Verkaufsstand unterwegs (mindestens 1 x pro Jahr auch in Vorarlberg)

Unsere Produktpalette:

MOREAU Turn- und Trainingsbekleidung (exklusive Ö-Vertretung)

ERVY Turnbekleidung

MILANO Turn- und Trainingsbekleidung

REISPORT / REICHEL Handschutzleder, Gelenkstützen

IWA Gymnastikschuhe, individuell bedruckbare Tops, T-Shirts, Hoodies,...
(eigene Druckerpresse zur Personalisierung)

GYMNOVA Turngeräte (Wettkampf- und Trainingsgeräte, Kinder-Turnlandschaften)

AIRTRACK-Bahnen (viele Größen, verschiedene Anbieter)

DIONY SPORTS Matten und Trainingsgeräte

Unser Angebot für alle Mitglieder des TSZ Dornbirn:

10 % Sonderrabatt

gültig auf sämtliche nicht reduzierte Artikel
aus dem Bereich Bekleidung + Zubehör

Sonderpreise für alle Arten von Turngeräten (auf Anfrage)

Bestellungen möglich im Web-Shop (www.gymtex.at),
per E-Mail (steinbacher@gymtex.at) oder telefonisch (0664/1837005)





TERMINE - weitgehend abgesagt

- 18.04. Zimmermann-Cup
- 02.05. Int. Team Gym Cup Berlin
- 09.05. Vlbg. Mannschaftsmeisterschaft Turn10
- 16.05. Vlbg. Jugendmeisterschaft
- 17.05. Vereinsmeisterschaft
- 23.05. Int. Team Gym Cup Dornbirn
- 06.06. Int. Team Gym Cup Cesenatico
- 06.06. Züri-Oberland Cup
- 21.06. Landesjugendturnfest - noch offen



Like us on
Facebook

Impressum

**Fachzeitschrift für das
Turnsportzentrum Dornbirn**

1. Ausgabe, Jahrgang: 25/2020
2. Erscheinungsweise: 2x im Jahr
3. Einzelpreis: 4 €

Chefredaktion:

Ursula Kogler

Mitarbeiter/innen:

**Berichte: *Andrea Kernbeiß und
Barbara Dünser***

**Bilder: *Andreas Hollerer, Peter
Stadelwieser, Gerd Kogler, Markus
Laimer, Burkhard Reis, Markus
Schmid***

RAIFFEISEN. DEIN BEGLEITER.

**Raiffeisenbank
Im Rheintal**



**ANGEL DIR JETZT
DEINE GOPRO
HERO 7 SILVER!***



HECHT GEIL!

**HOL DIR DEIN JUGENDKONTO
MIT GRATIS JBL CLIP 3 SPEAKER.**



* Mehr Infos zum Gewinnspiel erhältst du in deiner Raiffeisenbank.
Ab 14 Jahren. Bei allen teilnehmenden Raiffeisenbanken. Solange der Vorrat reicht.

www.raibaclub.at