

TURNEN IN KITZBÜHEL

Ausgabe Herbst 2020



MIT ELAN

INS NEUE TURNJAHR!

Termine

Montag, 14. September
Allgemeiner Turnbeginn

Sonntag, 4. Oktober
ÖTB Wandertag
Wilder Kaiser

Sonntag, 18. Oktober
Tiroler Landesmeister-
schaften Schwaz



Mag. Nora Nessizius
Lindnerfeld 1
6370 Kitzbühel
Tel. 05356/ 74495
nessizius@kitz.net

Liebe Mitglieder!

Dieser Sommer war sicher für viele von uns ein bisschen anders als sonst. Aber ich hoffe trotzdem, dass ihr ihn genießen konntet und nun voller Optimismus mit uns in die Herbstsaison startet.

Kondition habt ihr sicher den Sommer über aufgebaut, sodass wir wieder voller Schwung in den Turnhallen zum Training durchstarten können. An die Hygienevorschriften haben wir uns ja schon gewöhnt.

Ihr seht, ich bin sehr positiv eingestellt, dass wir im Herbst einen einigermaßen normalen Turnbetrieb aufnehmen können. Auf der nächsten Seite habe ich unseren Plan und auch die Probleme, die sich speziell durch die sehr gut besuchten Kinder- und Jugendturnstunden ergeben, zusammengefasst.

Diese Zeit ist durch das Virus eine sehr spezielle, die viel Aufmerksamkeit und kluge Entscheidungen erfordert. Aber eines ist auch klar: die eigene Befindlichkeit darf nicht im Vordergrund stehen, sondern das Wohl der Gemeinschaft. In unserem Verein wird die Gemeinschaft immer sehr groß geschrieben und deshalb sollte es uns nicht schwerfallen, aufeinander zu schauen und die Regelungen zu beachten.

In diesem Sinn wünsche ich uns allen einen guten Start in den Herbst!

Eure Obfrau
Nora



IT'S TIME FOR KIDSBÜHEL...

www.schroll.cc

Wir laden euch alle herzlich ein

WANDERTAG DES ÖTB TIROL

am Sonntag, 04. Oktober 2020

Heuer organisiert der TV St. Johann unter Obmann Franz Krug diesen Wandertag im Wilden Kaiser. Als Ziele stehen das Ellmauer Tor, die Gruttenhütte (nicht über den Weg durchs Kar) und eine kleine Runde über Kraftplatz und Gaudeamushütte zur Auswahl.

Der Abschluss findet dann auf der Wochenbrunnalm statt.

Wir laden euch alle herzlich dazu ein. **Genauere Informationen** gibt es dann in den Turnstunden.



Terminübersicht Herbst/Winter 2020

SEPTEMBER/OKTOBER 2020

Montag, 14. September
Allgemeiner Turnbeginn

Sonntag, 4. Oktober
ÖTB Wandertag Wilder Kaiser

Sonntag, 18. Oktober
Tiroler Landesmeisterschaften
Schwaz

NOVEMBER 2020

Sonntag, 8. November
ÖTB- & (Union) Landesmeisterschaften Wattens

Sa/So, 14./15. November
Turn10 Bundesmeisterschaften
Bregenz

Sonntag, 29. November
Schauturnen

Was erwartet euch im Herbst?



eine Trennung durchführen, da uns insgesamt vier Garderoben zur Verfügung stehen. Ebenso werden wir bei den Jugendlichen ab 10 Jahren verfahren. Das Gleiche gilt auch für die Leistungsturnstunden.

Der Fachverband für Turnen hat die wichtigsten Richtlinien zusammengefasst. Auf dieser Basis wartet auf die Vorturnerinnen und Vorturner im Bereich der Desinfektion und Einhal-

Wenn ich euch dazu genaue Daten liefern könnte, wäre ich nicht in Kitzbühel, sondern würde die Regierung beraten (haha). Aber trotz der Ungewissheit versuchen wir, einen Plan für die Turnstunden im Herbst zu erstellen.

Fangen wir bei den Erwachsenen an:

Diese Turnstunden konnten bereits im Juni wieder gestartet werden und werden auch weiterhin mit den entsprechenden Auflagen durchgeführt, ebenso die Kurse für Line Dance und die Nordic Walking-Stunden. Auch die Rückenschulkkurse können wieder stattfinden, möglicherweise aber mit etwas weniger Teilnehmern.

Schwieriger ist die Situation bei den Kindern und Jugendlichen:

Auf jeden Fall werden wir die Volksschulkinder in zwei Gruppen (ev. 1.-2- Klasse und 3.-4.Klasse) aufteilen und jede Gruppe übt dann getrennt in einer der beiden Turnhallen. Auch in den Umkleideräumen lässt sich

tung der Hygienevorschriften einiges an Arbeit, aber ich glaube, wenn alle mithelfen und sich für die Sicherheit einsetzen, müsste uns die sichere Wiedereröffnung der Turnstunden gelingen.

Die nächste Veranstaltung wird der ÖTB Tirol Wandertag im Wilden Kaiser am **Sonntag, 4. Oktober 2020** sein. Organisator ist der TV St. Johann unter seinem Obmann Franz Krug.

Nicht abhalten werden wir den Herbstsporttag und die Hauptversammlung.

Da wir heuer keine Neuwahlen haben, können wir die Hauptversammlung ohne Probleme ausfallen lassen. Die Berichte haben wir in der Sommerzeitung veröffentlicht, die Kassaprüfung ist erfolgt. Alle langjährigen Mitglieder werden in den nächsten Tagen ihre Urkunden und die Silber- und Goldabzeichen per Post erhalten.

Ich hoffe, dass uns ein guter Start gelingt!

► Fröhsommerwanderung auf die Auracher Hochwildalm

Nach sehr sparsamen Turnstunden – und die nur für Erwachsene – war nun doch eine gemeinsame Veranstaltung zum Abschluss dieses eigenartigen Turnjahres möglich.

Bei herrlichem Wanderwetter traf sich eine kleine Gruppe Wanderfreudiger am Parkplatz Wildalm. Von dort wanderten wir entlang des Wildparks Richtung Gebra. Bei der Abzweigung zum Gebra entschloss sich eine kleine Gruppe, auch noch das Goasbergl zu besteigen. Dieser Gipfel ist uns ja vom Feuerbrennen gut bekannt.

Die restliche Gruppe zog weiter und erreicht bald die Auracher Hochwildalm, wo die verdiente und gemütliche Rast gehalten wurde. Auch die Goasbergl-Bezwinger waren bald wieder mit dabei. Wie schon seit Jahren üblich besuchte uns auch Fritz Peternell auf seinem E-Bike.

Mit dem Abstieg zum Parkplatz endete dieser Tag als erfreuliches Gemeinschaftserlebnis.



Zwischenrast



Gipfelstürmer am Goasbergl



Verdiente Rast auf der Hochwildalm



Gut gestärkt vor dem Abstieg

► Jahresabschluss der Senioren- und Konditionsturner

Obwohl nur wenige Turnstunden dieser beiden Gruppen abgehalten werden konnten, sollte doch ein gemeinsames Abschlusstreffen bei Gymnastik mit „Messer und Gabel“ stattfinden. Eine gesellige Runde traf sich beim Seebichl, wo gemütlich gespeist, geplaudert und auch einige Glaserl verkostet wurden. Natürlich wurde Vergangenes und Zukünftiges eingehend diskutiert.

Mit der Hoffnung auf einen aktiven Start im Herbst verabschiedeten wir uns von einander in einen sonnigen und erholsamen Sommer.



Erst die Arbeit, dann das Vergnügen



Egger



Bau-Kunstschlosserei
GmbH

Beratung, Entwurf und
fachmännische Ausführung von:

- Tore – Gitter – Lampen
- Beschläge und Vorhangschienen
- sämtliche Kunstschmiedearbeiten
- Automatische Antriebe
- Schiebetore
- Garagentore

Jochberger Straße 145
6370 Kitzbühel
Österreich

Tel. 0 53 56 / 63 3 12
Fax 0 53 56 / 73 3 19



Volkswagen
Service

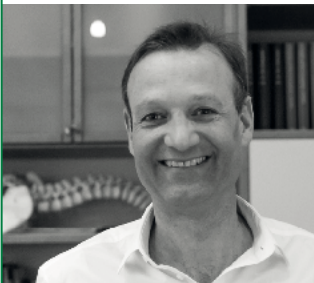
AUTO Huber

— MITTERSILL —

vwauto-huber.at
+43 6562/6253

DR. MED. WOLFRAM SCHMIDT

Orthopäde



- Manuelle Medizin
- Ärztliche osteopathische Medizin
- Röntgen
- Ultraschalldiagnostik
- Fokussierte und radiale Stoßwellentherapie
- Tiefenbestrahlung
- **NEU:** Biofeedback Diagnostik und Therapie

Josef-Pirchl-Straße 40 ■ A-6370 Kitzbühel ■ Tel: +43 (0)5356 712 13-0
E-Mail: orthopaedie@kitz.net ■ www.dr-schmidt.at



Es ist ZEIT, für schöne Momente mit den LIEBSTEN. Wir vom HUBER CATERING unterstützen Sie gerne, damit Sie jede SEKUNDE genießen können: Vom großen Fest bis zum geselligen Beisammensein, vom einfachen Buffet bis zur Grillerei, von Vorspeisen bis zu Desserts. Wir freuen uns auf Sie!



www.huber-catering.at



FRISÖR HAARGENAU



Karin Linetshumer

Bichlstraße 7 · 6370 Kitzbühel
Telefon: 05356 / 71 5 38



FRAUENSCHUH

www.frauenschuh.com | Instagram: @frauenschuh_official

► Corona Line Dance

Nachdem der erste Schock über die Quarantäne überwunden war, haben wir die Zeit mit Homedancing (Hausaufgaben) genutzt. Jede Woche habe ich einige Tänze zur Übung vorgegeben und selbst auch per Video neue leichte gelernt. Groß war die Freude als wir im Mai wieder starten konnten. Anfänglich am Parkplatz, begleitet von Vogelgesang und Hundebesuch, waren die Stunden sehr abwechslungsreich. Ich konnte mit Freude feststellen, dass alle wirklich ihre „Hausaufgaben“ gemacht und nichts verlernt haben, es klappte wunderbar.

Leider waren wir im Freien doch sehr abhängig vom Wetter, dann aber hatten wir das Glück in der Eisstockhalle in Aurach tanzen zu können. Dort begleitete uns das Rauschen des nahen Baches.

Nun finden wieder Freiluftveranstaltungen mit Livemusik statt und mit viel Begeisterung waren wir bereits im Zillertal und in Kufstein dabei. Es war schön, wieder andere Gruppen zu treffen und gemeinsam (mit Abstand) zu tanzen. Wir schauen bereits wieder voll Zuversicht auf den September und hoffen sehr, dass wir wieder in der Volksschule Aurach unsere Übungsstunden abhalten können.

Ich wünsche allen Tänzern und Nichttänzern eine schöne Zeit und dass wir alle, voll Elan und Motivation, im Herbst in das neue Vereinsjahr starten.

Senta Hölzl



► Nordic Walking

„Halt dich jung, vor allem fit, nimm die Stöck', geh dienstags mit“. Diesem Motto folgen wir das ganze Jahr hindurch. Unsere Wanderungen führen uns zwischen Kitzbüheler Horn und Hahnenkamm über wunderschöne Wald- und Wiesenwege. Die Routen werden gemeinsam besprochen, dann

geht's unter der fachgerechten Anleitung von Bärbl ans Aufwärmen. Dass wir uns nach eineinhalb Stunden Marsch ein Tasse Kaffee oder ein Glasei verdient haben, braucht eigentlich nicht erwähnt zu werden.

Eva Thurnher, eine begeisterte Mitgeherin



► Jahresabschluss der Turnerinnen Gruppe „Werner“

Sportlich und aktiv sollte auch die letzte Turnstunde dieser Gruppe stattfinden.

So war eine Wanderung auf die Einsiedelei das richtige Thema für diesen letzten Turnabend des heurigen Turnjahres.

Eine kleine wanderfreudige Gruppe traf sich, um diesen Abend sportlich zu gestalten. Auch Paula und Jutta kamen per „Taxi“ zu uns, sodass wir zuerst im Freien und später in der gemütlichen Gaststube einen kulinarischen und geselligen Abend verbringen konnten.



Zuerst Bauchmuskeltraining, dann Lachmuskeltraining



► Herzlichen Glückwunsch unserem Ehrenmitglied Ferry Brettbacher zum 90er

Ferry Brettbacher kann auf ein eindrucksvolles Wirken im Turnverein zurück blicken.

Als langjähriger Turnwart war Ferry Brettbacher fachlich verantwortlich für alle Abteilungen im Verein. Als Vorturner bei den Burschen war er viele Jahre intensiv im Einsatz und begleitete auch die Wettkampfturner zu den Wettkämpfen sowohl in Tirol als auch in ganz Österreich. Bei den Vergleichsbewerben mit dem AT Graz war er ebenfalls immer eine starke Stütze.

Für seine Verdienste erhielt er 1999 das Vereinhonorenzeichen in Gold und 2000 wurde ihm im Rahmen des Schauturnens die Ehrenmitgliedschaft des Turnvereins Kitzbühel verliehen.

Der Turnverein mit seinem Turnrat gratuliert dem Jubilar sehr herzlich zum besonderen Jubiläum. Wir freuen uns immer wieder, ihn bei Vereinsveranstaltungen als interessierten Gast begrüßen zu dürfen.



IMPRESSUM: Kitz-Turn-Info, Mitteilungen des Turnvereines Kitzbühel 1869; Inhaber, Herausgeber: TV Kitzbühel 1869
Für den Inhalt verantwortlich: Obfrau Mag. Nora Nessizius, Lindnerfeld 1, 6370 Kitzbühel, ZVR-Zahl 541303328
 Tel.: 05356/74495, nessizius@kitz.net, www.traditionsvereine-kitzbuehel.at
Konzeption und Layout: www.ginne.at | Fotos und Text: TV Kitzbühel 1869 | Druckfehler und Änderungen vorbehalten



Gasthof Eggerwirt

Genießen auf Tirolerisch
 Ob deftige Jause, heimische Schmankerl, oder typische österr. Küche: In unseren urigen Stuben, in den alten Gewölben und im Wintergarten tafeln Sie nach Herzenslust.

Gänsbachgasse 12, 6370 Kitzbühel, Tel. +43/(0)5356/62455
 info@eggerwirt-kitzbuehel.at, www.eggerwirt-kitzbuehel.at

Modernstes Jugendkonto:
NICE.

Mit Billabong Rucksack*
 gratis dazu:

TWICE THE NICE



SPARKASSE
 Kitzbühel

oder:
20€
 bei Konto-
 eröffnung*

* Schüler/Jugendliche ab 10 Jahren bis zum 19. Geburtstag, die erstmals in einer Filiale der Sparkasse Kitzbühel ein **kostenloses spark7** Konto eröffnen, erhalten jeweils einen Billabong Rucksack (Abbildung) oder EUR 20,- einmalige Prämie als Eröffnungsgeschenk. Aktion gültig solange der Vorrat reicht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht in bar ablösbar oder mit anderen Aktionen kombinierbar.

Tischlerei

Pretzer Klaus

Aurach-Kitzbühel

Beratung - Planung - Innenausbau

Pass Thurn Str. 49
 6371 Aurach
 Tel.Nr.: 05356/64749
 tischlerei-pletzer@kitz.net



Sporthotel
REISCH
 Kitzbühel - est 1912

NACH DEM TRAINING IST VOR DEM DRINK!

F. Reisch Bar | Franz-Reisch-Straße 3 | Kitzbühel | sporthotelreisch.at

INTERSPORT
 KITZSPORT

www.kitzsport.at

INTERSPORT
 KITZSPORT
 Rent
 Network

Nr. 1 » Sport & Freizeit «



INTERSPORT
 KITZSPORT

WWW.KITZSPORT.AT

KITZSPORT ZENTRALE: Jochberger Str. 7 | Kitzbühel | T +43 5356 62504-11
 FILIALE SPORT PEPI: Hahnenkammstr. | Kitzbühel | T +43 5356 62504-40

Turnzeiten Schuljahr 2020/2021

Turnstunden	Uhrzeit	Ort	Trainer/in
Montag			
Mädchen/Knaben 6-9 Jahre	17.00 - 18.00 Uhr	Neue Mittelschule	Vorturnerteam
Mädchen/Knaben ab 10 Jahren	18.00 - 19.00 Uhr		Vorturnerteam
Senioren	19.00 - 20.00 Uhr		Werner
Konditionsturner	20.00 - 21.30 Uhr		Werner
Dienstag			
Mutter-Kind-Turnen	16.30 - 17.30 Uhr	Neue Mittelschule	Helga
Kindergartenkinder	16.30 - 17.30 Uhr		Rosi
Afterwork Fitness	19.00 - 20.00 Uhr	Turnsaal der Volksschule	Karin L.
Mittwoch			
Leistungstraining für Kinder*	17.00 - 19.00 Uhr	Neue Mittelschule	Vorturnerteam
Senioren	19.00 - 20.00 Uhr		Karin S./Helga
Fitness für Frauen	20.00 - 21.15 Uhr		Nora
Konditionsgymnastik für Frauen	20.00 - 21.00 Uhr		Werner
Freitag			
Leistungstraining für Kinder*	17.30 - 19.15 Uhr	Neue Mittelschule	Vorturnerteam
Gerätturnen mixed ab 16 Jahren	19.30 - 21.00 Uhr	Neue Mittelschule	Werner
Leistungstraining für Jugendliche*	19.30 - 21.00 Uhr		Jan

Allgemeiner Turnbeginn:
Montag,
14. September 2020

Mitgliedsbeiträge:
Erwachsene ab 18 J.:
€ 35,- / Kalenderjahr
Kinder & Jugendliche:
€ 18,- / Kalenderjahr
*jeweils 3x Schnuppern gratis
(außer bei Kursen)*

*nur nach Einladung
durch Vorturner

Basketball, Tischtennis und Nordic Walking 2020/2021

Tag	Uhrzeit	Ort	Gruppe	Infos
Basketball				
Donnerstag	17.30 - 19.00 Uhr	Neue Mittelschule	Kinder (Jahrg. 2010 - 2012)	Dr. Wolfram Schmidt: Tel. 0699/19160885

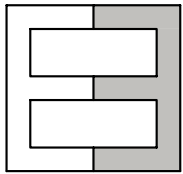
Tag	Uhrzeit	Ort	Gruppe	Infos
Tischtennis				
Montag	19.00 - 22.00 Uhr	Turnsaal der Volksschule	Allg. Training	Philipp Monitzer: Tel. 0664/3583399 Franz Kutnohorsky: Tel. 05357/2366
Donnerstag	16.30 - 18.00 Uhr	Turnsaal der Volksschule	Jugend	
Freitag	19.00 - 22.00 Uhr	Turnsaal der Volksschule	Meisterschaftsbetrieb	
Nordic Walking				
Dienstag	08.30 - ca. 10.30 Uhr	Treffpunkt n. Absprache	für Jedermann	Elfriede Bergmann: Tel. 0664/5789034

KURSE 2020/2021

Tag	Uhrzeit	Ort	Gruppe	Infos
Line Dance				
Mittwoch	18.30 - 19.30 Uhr	Turnsaal der Volksschule	Fortgeschrittene 1	Sarah Hechenberger: Tel. 0664/7901093
Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr	Volksschule Aurach	Fortgeschrittene 2	Senta Hölzl: Tel. 0680/5507695
	19.00 - 20.30 Uhr		Fortgeschrittene 3	
Kosten pro Semester: € 80,- ; für Mitglieder: € 40,-				
Ausgleichsgymnastik/Rückenschule (Beginn jeweils Mo. 12. bzw. Di. 13.09.20 und Mo. 11. bzw. Di. 12.01.21)				
Montag	19.30 - 20.45 Uhr	Gymnastiksaal VS	Anmeldung erford.	Mag. Nora Nessizius: Tel. 0676/83621504
Dienstag	17.00 - 18.15 Uhr	Altenwohnheim		
Easy Step mit Gabi (Beginn am 17.09.2020 und am 14.01.2021)				
Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Neue Mittelschule	Anmeldung erford.	Gabi Widmoser: Tel. 0676/83621442
Kosten pro 10 Stunden (Ausgleichsgymnastik und Easy Step): € 45,- ; für Mitglieder: € 20,-				

ELEKTROTECHNIK

Erber Nikolaus



Bichlnweg 181 • A-6370 Kitzbühel
Tel.0664/2540587 • Fax.05356/64647
elektrotechnik.erber@gmx.at

Leistung verbindet

- Planung
- Ausführung
- Instandhaltung

RADIO • ELEKTRO • FERNSEHEN • HAUSHALTSELEKTRONIK



HINTERHOLZER KG

gegr. 1935

6370 Kitzbühel • Hornweg 2
Telefon 0 53 56 / 622 18 • Fax 0 53 56 / 727 67

FACHMÄNNISCHE MONTAGEN • EIGENE REPARATURWERKSTÄTTE
KABEL-SATELLITEN-FERNSEHEN



Physiotherapie Balance

Jochberger Straße 96
6370 Kitzbühel

balance
physiotherapie & osteopathie
kitzbühel

Tel:+43 (5356) 66536
praxis@balance-physio.at
www.balance-physio.at

Mitglied der



Meistergilde
Kitzbühel

CAPELLARI

HAUSTECHNIK

6 3 7 0 K i t z b ü h e l Telefon 05356/64256-0 e-mail: office@capellari.at
Ehrenbachgasse 5 Telefax 05356/71764 www.capellari.at

MEIKL OPTIK

FRED BRANDSTÄTTER • KITZBÜHEL

KERBER & PARTNER

Wirtschaftstreuhänder - Steuerberater

Marchfeldgasse 4e, 6370 Kitzbühel
Tel. 05356/6900 - Fax 05356/6900-50 - info@wt-kerber.at



► Bericht Übungsleiter-Ausbildung 2020 - Basismodul

Am Samstag den 8.8.2020, fuhren Dani Höllwarth, Maya Gräßle, Viktoria Guggelberger, Fiona Riedmann, Kerstin Friedl, ein paar Vorturnerinnen und Vorturner aus St. Johann und ich nach Wattens, um an der Übungsleiter-Ausbildung Basismodul teilzunehmen. Wie es das Wetter so wollte, war es eines von den schönsten Wochenenden und wir durften für ca. sieben Stunden in einem heißen Seminarraum sitzen und lernen. Trotz der unangenehmen Hitze waren die einzelnen Themen, über die wir gesprochen haben, sehr interessant und für uns als Vorturnerinnen sehr hilfreich. Am Abend gingen wir Pizza essen und, da es so heiß war und neben uns ein verlockender Brunnen war, kam es zu einer Wasserschlacht.



Den restlichen Abend verbrachten wir in der Turnhalle des TV Wattens, in der wir auch schlafen durften. Nach dieser langen Turnpause wegen Corona tobten wir uns in der Halle aus und konnten endlich wieder turnen!!

Am nächsten Tag stand unsere Theoretische Prüfung an und die meisten waren sehr nervös. Am Nachmittag fand dann die Prüfung statt und nach ca. 20 min waren wir fertig. Wir waren alle sehr gespannt auf die Ergebnisse und, wie sich schließlich herausstellte, haben wir alle bestanden. Ganz erleichtert machten wir uns schließlich wieder auf den Weg nach Hause.

Annamaria Prosch



► ÖFT-Übungsleiter Ausbildung – Spezialmodul 1 14. – 16. August 2020 in Wattens

Nachdem wir, Selina und ich, letzte Woche die Prüfung für das Basismodul bestanden hatten, begaben wir uns dieses Wochenende wieder mit fünf Turnfreunden aus St. Johann nach Wattens.

Begonnen wurde am Freitagnachmittag mit dem Erwärmen, was uns mit diversen Aufwärmübungen bereits ins Schwitzen brachte. Weiter ging es mit Vorübungen zum Erlernen der Rolle vorwärts und rückwärts, des Kopfstands und Handstands. Danach ging es schon schwieriger weiter mit dem Rad und dem Rondat und danach mit den Grundlagen des Corbet, die man für weitere Übungen auf dem Boden und dem Reck benötigt. Der Abend fand seinen Ausklang beim Italiener.

Am Samstag wurden die Teilnehmerinnen in die Grundlagen des Balletts eingeführt. Wir lernten die sechs Beinpositionen und die drei Armpositionen und so nebenbei erhielten wir auch Französischunterricht, da die Ausdrücke im Ballett französisch sind. Weiter ging es mit gymnastischen Sprüngen und Drehungen mit Kombinationen. Die richtige Ausführung hilft hier, spätere Gelenkprobleme zu vermeiden. Wir lernten, wie wichtig eine gute Haltung zur tadellosen Ausführung einer Übung ist. Die Männer bekamen Informationen für die Grundlagen für Schwingen und Stützkraft und in einer weiteren Einheit für Schwingen, Abgänge und Rollen am Barren.

Danach folgten Grundbegriffe, Strukturen und Fachsprache. Ein Psychologe erklärte uns die Wichtigkeit der Zielsetzung, um seine Leis-

tung zu verbessern. Aus einem Spiel wurde ein Wettkampf und man konnte die Steigerung der Spannung förmlich spüren.

Wir erhielten auch Informationen über Bewegungslehre und das Turn10 Programm sowie das ÖFT-Grundlagenprogramm und das Kinderstufen-Programm.

Am Sonntag starteten wir mit den Themen Methodik, Helfen und Sichern. Dies alles konnten wir danach am Balken anwenden, wo mit einfachen Übungen – gehen über den Balken – bis zu schwierigen Vorführungen – Rad und Rolle am Balken – geübt wurde. Die Herren vertieften ihr Wissen am Barren mit Spreizen und Flanken.

Am Reck erarbeiteten wir richtiges Hang- und Stützverhalten, Auf-, Um- und Unterschwing wurden langsam Schritt für Schritt aufgebaut. Der Aufbau der Kippe vervollständigte unseren Lehrgang am Reck.

Abschließend lernten wir noch etwas über Biomechanik. An verschiedenen Stationen konnten wir dabei die unterschiedlichsten Kräfte auf uns einwirken lassen.

Mit vielen neuen Eindrücken und herausfordernden Übungen z.B. Seilspringen am Balken, verließen wir Wattens.

Wir freuen uns bereits auf das Spezialmodul 2 im September, das wir hoffentlich nach einer theoretischen und praktischen Prüfung, als staatlich geprüfte Übungsleiter verlassen dürfen!

Daniela Höllwarth

beluna

FASHION

Kitzbühel

AKTUELLE HERBSTMODE



FIRST COME, FIRST SERVED

% TOP ANGEBOTE %

Unsere Stores:

- Beluna Fashion Kitzbühel, Hinterstadt 14, 6370 Kitzbühel
- Lacoste Store, Vorderstadt 20, 6370 Kitzbühel
- Napapijri Store, Hinterstadt 14, 6370 Kitzbühel

LACOSTE

Pepe Jeans
LONDON

BOSS
HUGO BOSS

DIESEL

NAPAPIJRI

rich&royal

AERONAUTICA
MILITARE

www.beluna-fashion.at

facebook