



ÖSTERREICHISCHER TURNERBUND
TURNGAU
NIEDERÖSTERREICH



7. NÖ BEWEGUNGSTAG

23. FEBRUAR 2019



Jahnturnhalle
St. Pölten

weiter Informationen unter www.tgnoe.org

ÖSTERREICHISCHER TURNERBUND
TURNGAU
NIEDERÖSTERREICH

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER



TURNAKADEMIE

Samstag, 23. Februar 2019, 09:00 bis 18:30 Uhr
Jahnturnhalle des ÖTB TV St. Pölten 1863, Jahnstraße 15



ALLGEMEINES

Datum: Samstag, 23. Februar 2019

Ort: Jahnturnhalle des ÖTB TV St. Pölten 1863, Jahnstr. 15, 3100 St. Pölten

Eintreffen: 8:30 Uhr

Beginn: 9:00 Uhr

Dauer pro Einheit:

jeweils 80 Minuten – es handelt sich um Aktivkurse, das heißt: jede/r TeilnehmerIn macht im Rahmen ihres/seines Leistungsvermögens selbst mit!

Kosten: Bewegungstag ÖTB -TG Niederösterreich

ÖTB Mitglieder € 50,- für den 1. Teilnehmer/Verein

Staffelung: € 45,- für den 2. und 3. Teilnehmer/Verein

€ 40,- für ab den 4. Teilnehmer/Verein

Nicht ÖTB Mitglieder € 70,- pro Teilnehmer

Anmeldung:

bis Freitag, 17. Februar.2019 schriftlich oder per E-Mail jeweils mit Angabe der gewünschten Einheiten (Kursnummern)

Adresse: Geschäftsstelle des ÖTB -Turngau NÖ
Rathausstraße 4, 3375 Krumnußbaum

Email: bewegungstag@tgnoe.org

Einzahlung:

auf das Konto des ÖTB – Turngau Niederösterreich:

IBAN: AT73 2021 9018 0003 7010, BIC: SPHEAT21XXX

Sparkasse Herzogenburg (Zahlungsbestätigung bitte zum Kurs mitzubringen)

Veranstalter:

ÖTB Turngau Niederösterreich in Zusammenarbeit mit der
ÖTB Turnakademie.

Alle Informationen gibt es auch auf www.tgnoe.org.

Der Veranstalter behält sich vor, Einheiten mit weniger als 5 Anmeldungen NICHT durchzuführen!



REFERENTINNEN

Jörg Christandl

Staatlich geprüfter Trainer für Kunstturnen

Kurt Gruber

Diplomsportlehrer, Leiter der ÖTB Turnakademie

Elisabeth Fuchs

Diplomsportlehrer, Bundessportakademie Wien

Daniela Retzl

Staatlich geprüfte Trainerin für Kunstturnen

KINDERTURNEN

- | | |
|---|------------------------|
| (41) Koordinative Fähigkeiten:
was ist das, was gehört dazu, ein paar Übungen | Elisabeth Fuchs |
| (42) Aktivierung / Beruhigung | Elisabeth Fuchs |
| (43) Bälle / Kleingeräte / alternative Geräte | Elisabeth Fuchs |
| (44) Klettern - Hangeln - Schaukeln | Elisabeth Fuchs |
| (45) frei wählbar, nach Bedarf | Elisabeth Fuchs |





STUNDENPLAN

Zeit	Turnhalle	Bühne / Turnhalle	Gymnastik Saal	Südhalle	altes Kaffeehaus
09:00	Eintreffen der TeilnehmerInnen/Anmeldung Jahnturnhalle St. Pölten				
09:00 - 09:20	Begrüßung, Eröffnung, Aufwärmen/Einstimmung (Jahnturnhalle)				
09:30 - 10:50	(11) Balken: Gymnastische Elemente Daniela Retzl	(21) Barren: Elemente Turn10® Basisstufe Jörg Christiandl	(31) Bewegungseinheiten für „Zwischendurch“ Kurt Gruber	(41) Koordinative Fähigkeiten was ist das, was gehört dazu, ein paar Übungen Elisabeth Fuchs	
11:00 - 12:20	(12) Balken: Akrobatische Elemente Daniela Retzl	(22) Ringe und Seitpferd kein Hindernis Jörg Christiandl	(32) Koordinations,- und Kräftigungsübungen mit Turnstäben und Zugband! Kurt Gruber	(42) Aktivierung/Beruhigung im Kinderturnen Elisabeth Fuchs	(52) Lieder und Tänze zum JugendTurnfest LeobersDorf ´19
12:20 - 13:15	Mittagspause				
13:30 - 14:50	(13) Sprung: Grätsche Hocke Hockwende Daniela Retzl	(23) Reck: Kippen, Felgen, freie Felge Jörg Christiandl.	(33) Pilates Übungen „Mattenprogramm“ 50+ für Fortgeschrittene. Kurt Gruber	(43) Bälle / Kleingeräte / alternative Geräte Elisabeth Fuchs	(53) Lieder und Tänze zum JugendTurnfest LeobersDorf ´19
15:00 - 16:20	(14) Boden: akrobatische Elemente Daniela Retzl	(24) Hochreck: Schwingen, Saltoabgang Jörg Christiandl	(34) Gehirntraining und Bewegung „Fit im Kopf“ Kurt Gruber	(44) Klettern - Hangeln - Schaukeln Elisabeth Fuchs	(54) Erstversorgung stumpfer Verletzungen alles was mich in der Turnhalle erwarten kann
16:30 - 17:50	(15) Airtrack Daniela Retzl	(25) Körperliche Voraussetzungen für das Gerätturnen Jörg Christiandl	(35) Kraftausdauer-programm im Stationsbetrieb für 60+ Turner und Turnerinnen . Kurt Gruber	(45) frei wählbares Thema Elisabeth Fuchs	
18:00 - 18:30	Schlusstrunde (Turnhalle)				



GERÄTTURNEN

- | | |
|--|------------------|
| (11) Balken:
Gymnastische Elemente | Daniela Retzl |
| (12) Balken:
Akrobatische Elemente | Daniela Retzl |
| (13) Sprung:
Grätsche Hocke Hockwende | Daniela Retzl |
| (14) Boden:
akrobatische Elemente | Daniela Retzl |
| (15) Airtrack: | Daniela Retzl |
| (21) Barren:
Elemente Turn10® Basisstufe | Jörg Christiandl |
| (22) Ringe und Seitpferd:
kein Hindernis | Jörg Christiandl |
| (23) Reck:
Kippen, Felgen, freie Felge | Jörg Christiandl |
| (24) Hochreck:
Schwingen, Saltoabgang | Jörg Christiandl |
| (25) Körperliche Voraussetzungen
für das Gerättturnen | Jörg Christiandl |

WEITERE EINHEITEN

- | | |
|---|--------------|
| (52) Lieder und Tänze zum
JugendTurnfest Leobersdorf '19 | Festausschuß |
| (53) siehe (52) | Festausschuß |
| (54) Erstversorgung stumpfer Verletzungen
alles was mich in der Turnhalle erwarten kann | |

TERMIN steht noch nicht ganz fest !!!!!!!



TURNEN FÜR ÄLTERE

- (31) Bewegungseinheiten für „Zwischendurch“**
Kurze, in den Tagesablauf eingebaut Gymnastikeinheiten zum Erhalt der Beweglichkeit und Körperhaltung werden vorgestellt und durchgeführt
Kurt Gruber
- (32) Koordinations,- und Kräftigungsübungen mit Turnstäben und Zugband!**
Im ersten Teil der Einheit werden Koordinations- und Gleichgewichtsübungen vorgestellt, im zweiten Teil stehen Kräftigungsübungen auf dem Programm.
Kurt Gruber
- (33) Pilates Übungen „Mattenprogramm“ 50+ für Fortgeschrittene.**
Es werden Pilates Übungen im Stand, sowie auf der Matte vorgestellt. Die Grundprinzipien des Pilates Trainings wie Entspannung, Atmung, Konzentration, Kontrolle und Präzision, Zentrierung- Powerhaus, Bewegungsfluss und Bewegungsvorstellung, sollten den Teilnehmern bekannt sein.
Kurt Gruber
- (34) Gehirntraining und Bewegung „Fit im Kopf“**
Die Funktionstüchtigkeit des Gehirns hat einen erheblichen Einfluss auf die Lebensbewältigung und Lebensqualität. Es lohnt sich nicht ausschließlich das körperliches Training sondern auch das „Gehirntraining“ mit ins Übungsprogramm zu nehmen. Anregungen dazu werden vorgestellt!
Kurt Gruber
- (35) Kraftausdauerprogramm im Stationsbetrieb für 60+ Turner und Turnerinnen .**
Mit fortschreitendem Alter sind Kraftausdauerseinheiten sinnvolle Trainingseinheiten zur Erhaltung der Lebensqualität . Ein Stationsbetrieb für die wichtigsten Muskelgruppen wird in dieser Einheit vorgestellt. Es werden traditionelle Turngeräten wie Reck, Barren, Langbänke , Ringe und Kleingeräte verwendet.
Kurt Gruber





7. NÖ BEWEGUNGSTAG 2019

In Zusammenarbeit mit der



Turnakademie

Zu Beginn des neuen Semesters versorgt der ÖTB – TG Niederösterreich Vereine und deren Übungsleiter, Vorturner sowie Amtswalter mit neuen Ideen. Der umfassende Stundenplan soll einen Einblick bieten in die verschiedenen Möglichkeiten eines Vereins, eines Vorturner und einer einzigen Turnstunde. So finden sich im Programm nicht nur klassische Themen des Gerätturnens, sondern auch Angebote für alle Altersgruppen aus dem Breitensport und Fitnessbereich. Lasst euch überzeugen und inspirieren.