



ÖSTERREICHISCHER TURNERBUND
NIEDERÖSTERREICH



9. NÖ BEWEGUNGSTAG

24. FEBRUAR 2024



**Jahnturnhalle
St. Pölten**

weitere Informationen unter www.tgnoe.org

**ÖSTERREICHISCHER TURNERBUND
NIEDERÖSTERREICH**

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER



TURNAKADEMIE



ALLGEMEINES

Datum: Samstag, 24. Februar 2024

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 und Teilnehmer macht im Rahmen ihres/seines Leistungsvermögens selbst mit!

Kosten:

ÖTB Mitglieder	€ 60,-	für den 1. Teilnehmer/Verein
Staffelung:	€ 55,-	für den 2. und 3. Teilnehmer/Verein
	€ 50,-	ab den 4. Teilnehmer/Verein
Nicht ÖTB Mitglieder	€ 80,-	pro Teilnehmer

Anmeldung:

Bis Montag, 19. Februar 2024 jeweils mit Angabe der gewünschten Einheiten (Kursnummern)

unter: <https://tgnoe.org/anmeldung-bewegungstag/>

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 Niederösterreich in Zusammenarbeit mit der ÖTB Turnakademie.

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

Email: bewegungstag@tgnoe.org

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

In der Mittagspause werden warme Speisen angeboten.



REFERENTINNEN UND REFERENTEN

Jörg Christandl

Staatlich geprüfter Trainer für Kunstturnen

Robin Waldl

Staatlich geprüfter Trainer für Kunstturnen

Karin Koller

Studium der Sportwissenschaften, Neuroathletiktraining

Kurt Gruber

Diplomsportlehrer, Leiter der ÖTB Turnakademie

GERÄTTURNEN

11	Allgemeine Grundlagen für's Bodenturnen Rollformen: Sprungrolle & Felgrolle	Robin Waldl
12	Überschlag und Flick-Flack	Robin Waldl
13	Reck: Grundsprung bis Riesenfelge & 1/2 Drehung	Robin Waldl
14	Sprung: Überschlag (event. mit 1/2 und 1/1 Dr.)	Robin Waldl
15	Airtrack	
21	Allgemeine Grundlagen für's Bodenturnen Handstand intensiv	Jörg Christandl
22	Barren: <ul style="list-style-type: none">• Grundsprache bis zum Handstand" oder "Salto Abgang"	Jörg Christandl
23	Salto mit 1/1 Drehung	Jörg Christandl
24	Reck: Ausgrätschen & Salto Abgang	Jörg Christandl
25	Sprung: Tsukahara	Jörg Christandl

In den Geräteeinheiten wird versucht individuelle Wünsche der Teilnehmer zu berücksichtigen



ALLGEMEINE BEWEGUNGSERFAHRUNG UND TURNEN FÜR ÄLTERE

- | | | |
|-----------|---|---------------------|
| 31 | Gleichgewichtsschulung in Verbindung mit einfacher Gymnastik | Kurt Gruber |
| 32 | Arm / Bein Koordinationsübungen | Kurt Gruber |
| 33 | Gruppenkoordinationsübungen | Kurt Gruber |
| 34 | Kräftigungsübungen für Bein, Rumpf und Armmuskulatur im Stationsbetrieb | Kurt Gruber |
| 35 | Mobilisationsübungen für die Hüfte | Kurt Gruber |
|
 | | |
| 42 | Nacken- & Schulterprobleme im Alltag und Sport lösen <ul style="list-style-type: none">• Angewandte Neuroathletik• fertige Setups Sofortmaßnahmen Selbsthilfe | Karin Koller |
| 43 | Rückenprobleme mit Neuroathletik rasch verbessern <ul style="list-style-type: none">• Einfluss des Gehirns auf Leistung, Stabilität, Bewegungsweite,... nutzen.• Einfache Übungen Schnelltests - Erfolge sind direkt messbar! | Karin Koller |
| 44 | Core-training neurozentriert mehr Stabilität durch Neuroathletik <ul style="list-style-type: none">• Schnipp Dir Deinen Bauchmuskel stärker! Geht das?• Verbessere Deine reflexive Stabilität | Karin Koller |
| 45 | Neuromobility <ul style="list-style-type: none">• Das Gehirn bestimmt, wie beweglich wir sind - umgehend mehr Bewegungsweite!• Neue Prinzipien - viele Übungen, mit Hintergrundinfo. | Karin Koller |



WEITERE EINHEITEN

52 Lieder und Tänze zum
Jugendturnfest Mödling 2024

Festausschuss
Jugendturnfest Mödling 2023

53 siehe (52)

Wir bieten zum Bewegungstag wieder Mittagessen an:

- Putenschnitzerl mit Salat
- Schweinsschnitzerl mit Salat
- Käsespätzle mit Salat

Preis: große Portion 15,- Euro,
kleine Portion 9,50 Euro

Das Mittagessen muss bei der Anmeldung mittbestellt werden





9. NÖ BEWEGUNGSTAG 2024

In Zusammenarbeit mit der



Zu Beginn des neuen Semesters versorgt der ÖTB –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.