



# 10. NÖ BEWEGUNGSTAG

1. März 2025



**Jahnturnhalle  
St. Pölten**

weitere Informationen unter [www.tgnoe.org](http://www.tgnoe.org)

**ÖSTERREICHISCHER TURNERBUND  
NIEDERÖSTERREICH**

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER



**TURNAKADEMIE**



## ALLGEMEINES

**Datum:** Samstag, 1. März 2025

**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 Samstag, 22. Februar 2025 jeweils mit Angabe der gewünschten Einheiten (Kursnummern)

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

**Einzahlung:**

auf das Konto des ÖTB – Niederösterreich:

IBAN: AT73 2021 9018 0003 7010, BIC: SPHEAT21XXX

Sparkasse Herzogenburg (Zahlungsbestätigung bitte zum Kurs mitzubringen)

**Veranstalter:**

ÖTB Niederösterreich

Alle Informationen gibt es auch auf [www.tgnoe.org](http://www.tgnoe.org).

Email: [bewegungstag@tgnoe.org](mailto: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

### Florian Waldl

Sportwissenschaftler, Staatlich geprüfter Trainer für Kunstturnen

### Dagmar Angerbauer

Sport-Physiotherapeutin

### Ursula Lehner

Elementarpädagogin und Instruktorin Kunstturnen

## KINDERTURNEN

- |    |  |               |
|----|--|---------------|
| 11 | <b>Kleine Bewegungswunder: Turnen und Bewegung für Kinder im Alter von 3 bis 7 Jahren</b>            | Ursula Lehner |
| 12 | <b>Gymnastische Elemente: Gleichgewicht, Drehungen, gymnastische Sprünge</b>                         | Ursula Lehner |
| 13 | <b>Balken: Vom Boden auf den kleinen Balken und hohen Balken</b>                                     | Ursula Lehner |
| 14 | <b>Mit Bewegung zum Erfolg: Wie Turnen im Volksschulalter Kinder stärkt und ihre Motorik fördert</b> | Ursula Lehner |
| 15 | <b>Übungseinheit Bodenakrobatik am Airtrack <sup>*)</sup></b>  | Ursula Lehner |

## GERÄTTURNEN

- |    |  |                 |
|----|--|-----------------|
| 21 | <b>Boden: Rolle vorwärts - Sprungrolle - Salto vorwärts/ Rolle rückwärts - zum Handstand - Felgrolle</b> | Jörg Christandl |
|----|--|-----------------|



- |    |   |                 |
|----|---|-----------------|
| 22 | Boden: Rad - Rondat - Überschlag - FlickFlack - Bogengang rückwärts                           | Jörg Christandl |
| 23 | Barren: Grundsprung bis Handstand, Rolle & Oberarmstand                                       | Jörg Christandl |
| 24 | Reck: vom Hüftumschwung zur Freien Felge & ein methodischer Weg zur Kippe                     | Jörg Christandl |
| 25 | <b>Übungseinheit</b> am Minitrampolion mit Mattenstapel & in die Schnitzelgrube <sup>*)</sup> | Florian Waldl   |
| 31 | Grundlagen: Stützkraft, Mittelkörper, Beweglichkeit, Basiselemente                            | Florian Waldl   |
| 32 | Kopf- & Handstand: Grundlagen, methodische Übungen, Krafthandstand, Drehungen                 | Florian Waldl   |
| 33 | Saltos: vorwärts - rückwärts - seitwärts - Freies Rad - Twist - mit 1/2 Drehung               | Florian Waldl   |
| 34 | Schrauben: methodischer Aufbau vorwärts & rückwärts   | Florian Waldl   |
| 35 | <b>Übungseinheit</b> Reck mit Schlaufen am Tiefreck und Hochreck über Schnitzelgrube          | Jörg Christandl |

In den Geräteeinheiten wird versucht individuelle Wünsche der Teilnehmer zu berücksichtigen

Bei mit <sup>\*)</sup> gekennzeichnete **Übungseinheiten** (Gerättturnen) steht der Übungszweck im Vordergrund



## ALLGEMEINE BEWEGUNGSERFAHRUNG UND TURNEN FÜR ÄLTERE

- |    |   |                   |
|----|---|-------------------|
| 41 | Sturzprophylaxe im Alter:<br>Beinkrafttraining für Seniorinnen & Senioren | Dagmar Angerbauer |
| 42 | "RückenFit": Alles rund um die Wirbelsäule                                | Dagmar Angerbauer |
| 43 | Fit im Alter: Spaß mit Ball und Band                                      | Dagmar Angerbauer |
| 44 | Koordination und Gleichgewicht:<br>Training bis ins hohe Alter!           | Dagmar Angerbauer |

Wir bieten zum Bewegungstag wieder Mittagessen an:  
die Speisenauswahl und die Preise werden auf der Internetseite bekanntgegeben.

Das Mittagessen muss bei der Anmeldung mitbestellt werden



# 10. NÖ BEWEGUNGSTAG 2025

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 geben in die verschiedenen Möglichkeiten eines Vereins, eines Vorturner und einer einzelnen 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.