ÖSTERREICHISCHER TURNERBUND
NIEDERÖSTERREICH

Kurs "Helfen und Sichern"

Der Zweck von Helfen und Sichern im Geräteturnen liegt darin, Bewegungen zu ermöglichen, den Lernprozess zu steuern und Verletzungen durch Stürze zu verhindern. Die beiden Begriffe erfüllen im täglichen Training unterschiedliche, aber Hand in Hand gehende Aufgaben:

Ziel des Kurses "Helfen und Sichern" ist es Grundlagen der Helfergriffe und Sicherungstechniken zu erlernen und anzuwenden.

Termin:	**17.10.2026**
Anmeldeschluss	**12.10. 2026**
Ort:	Jahnturnhalle ÖTB TV Neunkirchen 1863 Obere Mühlfeldstraße/Schießstättgasse 23, 2620 Neunkirchen
Zeit:	13:00 bis 17:00 Uhr
Information und Leitung:	Stefanie Dinhobl Turnwartin des ÖTB Niederösterreich
Vortragender:	Dipl. Sportlehrer Kurt Gruber
Inhalte:	**Theorie und Praxis** Geräteübergreifende Grundlagen des Helfen und Sichern im Gerätturnen, Helfergriffe. Helfergriffe der Basiselemente an verschiedenen Geräten
Anmeldung:	ÖTB Niederösterreich E-Mail: anmeldung@oetb-noe.at unter Angabe von Namen und Verein
Kosten:	€ 35,-. für Mitglieder eines ÖTB Verbandvereines € 50,-- für Nichtmitglieder
Teilnehmer:	Im Gerätturnen **interessierte Vorturnerinnen, Vorturner, Übungsleiter und Trainer**.

Mit unserem Turnergruß Gut Heil!

Stefanie Dinhobl
ÖTB Niederösterreich, Turnwart