

Erste Bekanntschaft mit Turn10® 2025+

Eckdaten

Termin: Samstag, 15. März 2025
Zeit: 12:30 Uhr – 16:30 Uhr
Ort: VS Kennelbach, Klosterfeldstrasse 8, 6921 Kennelbach
Referenten: Jandorek Andreas
Jandorek Renate

Kursinhalt

- kurze Grundlagen des Turn10® 2025+ Programms
- Beweglichkeit und Kraft spielerisch im Aufwärmteil aufbauen
- Methodik, Sichern und Helfen der neuen Turn10® 2025+ Elemente
 - Boden: C+, Kerze, Kopfstand, Sprung mit 1/1 Drehung, Wunschelement
 - Barren: Schwingen, Grätschsitz, Winkelstütz, Schwungstemme
 - Reck: Überspreizen, Rück- Vordrehen, Kipphang, Vor-Rückschweben, Hüftumschwung in Verbindung mit Unterschwingung, Schwebekippe
 - Sprung: Anlauf, Absprung, Handstand umfallen
 - Minitrampolin: Anlauf, Absprung, Streck sprung, ev. Salto

*Dieser Kurs wird von Turnsport Austria für die spartenspezifische C-Trainer*innen-Lizenz-Verlängerung der Sparte Gerätturnen männlich und weiblich im Ausmaß von 5 UEH anerkannt.*

Zielgruppe

Seit dem 1. Jänner gilt das neue Turn10® 2025 Programm.

Wir möchten alle neuen und interessierten Trainer:innen der Sparte Turn10® einladen, die Grundlagen des neuen Programms in der Turnhalle kennen zu lernen.

Inhalte dieses Kurses sind Methodik und Sichern der neuen Elemente, sowie das Zusammenstellen von Übungen.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt mittels beigefügten Formulars **bis Montag, 27. Februar an: renate@jandorek.at**
Bitte unbedingt Rechnungs- und dazugehörige Mailadressen angeben.

ACHTUNG: Die Teilnehmer:innen-Anzahl ist auf 25 begrenzt, first come - first serve!

Stornokosten

Bei Abmeldung nach dem 10.3.2025 fallen Stornokosten in Höhe von € 30,00 an.

Bei unentschuldigtem Fernbleiben ist die komplette Kursgebühr zu bezahlen.

Mit der Anmeldung erkläre ich mich mit der Datenverarbeitung einverstanden.

Informationen unter <https://www.turnsport-vorarlberg.at/>

Kosten

„Erste Bekanntschaft mit Turn10 2025+“ € 50,00

Die Kurskosten (lt. Anmeldungen) werden von der Turnsport Vorarlberg in Rechnung gestellt und sind lt. Rechnungsinformationen zu begleichen.

Renate Jandorek

Landesreferentin Turn10®