

Helfen, Begleiten und Sichern an den Geräten Boden und Sprung

Nicht selten stehen Trainer:innen im Geräte- und Kunstturnen vor der Situation, dass sie ein turnerisches Element gerne vermitteln möchten, sich jedoch bei der dafür notwendigen manuellen Hilfeleistung unsicher fühlen. Wo setze ich meine Hände am Körper an – und vor allem wann? Wie kann ich wirkungsvoll unterstützen? Und worauf muss ich achten, um sowohl die Athletin bzw. den Athleten als auch mich selbst nicht zu gefährden?

Mit diesen und weiteren Fragen beschäftigen wir uns im Rahmen dieser Einheiten.

Termin:	Sa 25.04.2026 von 11:30 - 13:00 und 13:15 - 14:45 Uhr
Ort:	Olympiazentrum Vorarlberg Höchsterstrasse 82 6850 Dornbirn
Referenten:	Michael Fußenegger - Landestrainer Kunstturnen männlich Daniel Rexa - Landestrainer Kunstturnen weiblich
Kosten:	€ 30.- für eine Doppeleinheit (2UE = 90min.) € 55.- für zwei Doppeleinheiten (4UE = 180min.)
Anmeldung:	per Mail an kerstin.beiter@turnsport-vorarlberg.at
Anmeldeschluss:	So 05.04.2026

Diese spartenspezifische Fortbildung wird von Turnsport Austria für die Lizenzverlängerung der C- und B-Trainerlizenz Gerätturnen/Kunstturnen im Ausmaß von zwei (2) bzw. vier (4) Einheiten anerkannt.

Um keine allzu großen Gruppen und auch etwas homogenere Gruppen zu haben, haben wir die Fortbildung nach folgendem Modell aufgebaut:

11:30 – 13:00	13:15 – 14:45	11:30 – 13:00	13:15 – 14:45
Sprung 1	Boden 1	Boden 2	Sprung 2
Anfänger	Anfänger	Fortgeschrittene	Fortgeschrittene

Die beiden Geräte-Kurse finden parallel statt: Einer richtet sich eher an Anfänger:innen („Neo-Trainer:innen“), der andere an bereits etwas Geübtere.

Sollten die Kurse stark nachgefragt sein, gilt das **„First come, first served“-Prinzip**, da die Gruppengröße begrenzt ist. Bei zu wenigen Anmeldungen behalten wir uns vor, Gruppen zusammenzulegen oder den Kurs gegebenenfalls abzusagen. Daher bitten wir euch, dass sich eure Trainer:innen **bis zwei Wochen vor Kursbeginn alle vorgesehenen Zeiten freihalten**.

Wir freuen uns über eure Anmeldungen und einen spannenden Kurs!

Turnsport Vorarlberg