

Herbstkurse 2025

Samstag 4.10.2025

Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Klassenraum*
09:00 - 10:30	Kurs 1 Choreografie gestalten für Vereinsauftritte <i>Christine Hefel</i>	Kurs 4 Rückenfit – Pilates <i>Daniela Schmöller</i>	Kurs 3 Kurbetbewegung als Schlüsselement im Turnen und Grundlagen von Drehbewegungen <i>Simon Ziegler</i>	Kurs 2* Leistung beginnt auf dem Teller – Ernährung als Trainingspartner <i>Sarah Kathan</i>
10:45 - 12:15	Kurs 8 Power & Stretch <i>Valentina Baldauf</i>		Kurs 7 Sprung: Überschlag und Rondat mit Drehungen <i>Simon Ziegler</i>	Kurs 6* Optimale Regeneration nach Wettkampf oder Training <i>Marcel Rüdisser</i>
12:15 - 13:30	MITTAGSPAUSE	MITTAGSPAUSE	MITTAGSPAUSE	MITTAGSPAUSE
13:30 - 15:00	Kurs 9 Spielerisches Koordinationstraining, Gamification und Konzentrationsförderung für 4-10-Jährige <i>Karin Möbes Maillardet</i>	Kurs 12 Functional Training <i>Gabriel Greussing</i>	Kurs 11 Reck: Schwingen und Riesenfelge, Freie Felge und Salto-Abgang <i>Simon Ziegler</i>	
15:15 - 16:45	Kurs 13 Trainingsorganisation mit vielen Kindern, anhand von Rondat-Flick-Salto und Überschlag-Salto vv. <i>Andreas Jandorek</i>	Kurs 14 Burnout-Prävention und Stressmanagement bei Jugendlichen <i>Karin Möbes Maillardet</i>	Kurs 15 Barren: Kippelemente und Salto-Abgang <i>Simon Ziegler</i>	
16:45 - 17:00	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
ab 17:00	Vereinsgespräche mit Karin Engstler und Marc Brugger			

* Der Treffpunkt für die Theoriekurse in den Klassenräumen befindet sich beim Stiegenabgang (beschildert).

Sonntag 5.10.2025

Zeit	Halle 1	Halle 3 / Klassenraum*
09:00 - 10:30	Kurs 16 Kunstturnen männlich: Jugendprogramm 2025+, Jugend 2 und 3 für das Vereinstraining <i>Michael Fußenegger</i>	Kurs 17 Vom Reck zum Stufenbarren – Erarbeitung einer Basisübung <i>Anna Lena Kowalewski</i>
10:45 - 12:15		Kurs 18 Turnsport Austria Wettkampfprogramm WAG 2026+ <i>Daniel Rexa</i>
12:15 - 13:30	PAUSE	PAUSE
13:30 - 15:00	Kurs 19 Grundlagen des Helfens, Begleitens und Sicherns im Turnen <i>Daniel Rexa/Michael Fußenegger</i>	
15:15 - 16:45	Kurs 21 Crossfit-Training für die Turnhalle <i>Michael Fußenegger</i>	Kurs 22* Trainingsplanung/-gestaltung <i>Marcel Rüdisser</i>

FOLGENDE FORTBILDUNGEN WERDEN VON TURNSPORT AUSTRIA FÜR DIE LIZENZVERLÄNGERUNG ANGERECHNET

Spartenübergreifend

C-, B- und A-Trainerlizenz Nr. 2, 4, 6, 14, 21, 22
C- und B-Trainerlizenz Nr. 1, 8, 9, 12

Spartenspezifisch

C- und B-Trainerlizenz Gerätturnen/Kunstturnen männlich und weiblich Nr. 3, 7, 11, 13, 19
C-, B- und A-Trainerlizenz Gerätturnen/Kunstturnen männlich Nr. 16
C- und B-Trainerlizenz Gerätturnen/Kunstturnen männlich Nr. 15
C-, B- und A-Trainerlizenz Gerätturnen/Kunstturnen weiblich Nr. 18
C- und B-Trainerlizenz Gerätturnen/Kunstturnen weiblich Nr. 17
C-, B- und A-Trainerlizenz Team-Turnen Nr. 20
C-, B- und A-Trainerlizenz Rhythmische Gymnastik Nr. 10



TURNSPORT AUSTRIA