

Wie in den Vorjahren versorgt der ÖTB Oberösterreich in Kooperation mit der Bewegungsakademie sowie der ÖTB Turnakademie am Beginn des neuen Turnjahrs Vereine, deren Übungsleiter sowie Vorturner mit neuen Ideen, Schwung und Elan. Der umfassende Stundenplan soll einen Einblick in die verschiedenen Möglichkeiten eines Vereins bieten. So finden sich im Programm nicht nur klassische Themen des Gerätturnens sondern weitere, die dem Breitensport- und Fitnessangebot für alle Altersgruppen neue Impulse verleihen können. Lasst euch inspirieren!

Allgemeines (Kinder-)Turnen:

(13) Sinnesabenteuer im Kinderturnen

Theresa Gansterer

Kinder lernen mit allen Sinnen. Im Turnsaal werden Reize geboten, um diese zu aktivieren und zu schulen.

(23) Vom Kinderturnen zum Gerätturnen

Theresa Gansterer

Auch in (Klein-) Kinderturnstunden können bereits Grundlagen für das Gerätturnen und somit für einen Einstieg ins Turn10/ Kunstturnen erarbeitet werden.

(33) Zeigt her eure Füße

Theresa Gansterer

Unsere Füße bilden die Grundlage für Gehen, Laufen, Springen, usw., werden aber häufig vernachlässigt. Lustige Bewegungsaufgaben stärken die Fußmuskulatur und bringen Abwechslung in die Turnstunde.

(43) Willkommen in Wackelhausen

Theresa Gansterer

In Wackelhausen gibt es viele Möglichkeiten die Sensomotorik der Kinder durch Spiele und lustige Parcours optimal zu schulen.

(43) Abenteuer mit dem Rollbrett

Theresa Gansterer

Bewegungsaufgaben mit dem Rollbrett machen nicht nur Spaß, sondern ermöglichen dem Kind auch viele neue Bewegungserfahrungen. Wenn möglich bitte ein eigenes Rollbrett mitnehmen!

Tanz:

(36) Musik an und einfach lostanzen

Susanne Gökler

Einstiegsübungen, Spiele und Tänze für Grundschul Kinder.

(46) Bewegungsmuffel aufgepasst, heute wird getanzt

Susanne Gökler

Cooler Tänze für Teens und was mit Musik sonst noch alles gut gelingen kann.

(56) Die große Show

Susanne Gökler

Ideen und Tipps für Schauturnen und andere bewegte Aufführungen.

Fitness:

(14) Mobility und Animal Moves

Karin Österreicher

Wir arbeiten an einfachen und komplexen Bewegungsmustern, auch angelehnt an die Tierwelt.

(24) Zirkeltraining - Schwerpunkt Anfänger & Fortgeschrittene

Karin Österreicher

Tipps und Tricks wie ich ein gemeinsames Training für unterschiedlich fitte Personen gestalten kann.

(34) Funktionelles Training - Schwerpunkt Rumpf

Karin Österreicher

Was braucht es für eine starke Mitte? Woran erkenne ich ob meine Sportler genügend Aktivierung in diesem Bereich haben?

(44) Return to Play - Full ROM, Speed, Stability

Karin Österreicher

Bin ich bereit für die Anforderungen des Trainings/Wettkampfs? Wie komme ich stärker von einer Verletzung zurück?

(54) Regeneration & Faszien

Karin Österreicher

Wie erhole ich mich besser vom Training/Wettkampf? Verbesserte Schlafqualität, gut durchblutetes Gewebe – was macht Sinn?

Methodik Turnen:

Die angeführten Turnelemente werden methodisch erarbeitet und es wird auf die entscheidenden technischen Merkmale hingewiesen.

(51) Trainerforum

Thomas Freudenthaler/ Wolfgang Neumayer/ Katharina Wieser

Hier können individuell Probleme des alltäglichen Turntrainings gestellt werden und es werden gemeinsam Lösungen erarbeitet. Bringt eure Fragen, TurnerInnen bzw. Videos mit! Speziell auf das Aufzeigen von unterschiedlichen Ansätzen und Strategien zur Problemlösung wird besonderer Wert gelegt.

Dauer pro Einheit: jeweils 80 min.

Es handelt sich um **Aktivkurse**, jede/r TeilnehmerIn macht im Rahmen ihres/ seines Leistungsvermögens selbst mit!

Kosten/ Anmeldung Bewegungstag ÖTB Oberösterreich:

ÖTB- OÖ Mitglieder- € 60,- für 1 Person/ Verein/ Tag

Staffelung: Vereinsgruppen ab 5 Personen/ Verein/ Tag - **10 % Rabatt**

Nicht ÖTB- OÖ: € 85,- pro Person / Tag

Die Preise beinhalten keine Verpflegung!

Anmeldung bis 27. September 2015 unter www.turnfest.at oder per Mail an die Landesgeschäftsstelle: oetb.ooe@turnfest.at - jeweils mit Angabe (Nr.) der gewünschten Einheiten.

Bezahlung Die Rechnung wird vor Ort ausgestellt und ist im Nachhinein zu überweisen. Eine Ummeldung der Kurse vor Ort ist nicht garantiert – hängt von der Anmeldeanzahl ab! Bei Nichterscheinen oder Abmeldung nach Meldeschluss wird die volle Kursgebühr einbehalten!

Veranstalter: **ÖTB Oberösterreich** in Zusammenarbeit mit der Bewegungsakademie und der ÖTB-Turnakademie

Weitere Kurse: www.turnfest.at www.bewegungsakademie.net www.oetb.at

Die Gruppengröße ist mit 25 TeilnehmerInnen limitiert!

Der Veranstalter behält sich vor, Einheiten mit weniger als 6 Anmeldungen NICHT durchzuführen!

ReferentInnen:

Thomas Freudenthaler

Mag. (Sportwissenschaftler) - staatl. gepr. Turntrainer, Projektmitarbeiter der Uni Sbg.

Theresa Gansterer

Motopädagogin, dipl. Bewegungstrainerin für Kinder, Kindertanz- und Kinderfitnesstrainerin, Übungsleiter Kleinkinderturnen, Kunst- und Gerätturnen, JumpingFit Instructor, Bokwa Instructor

Susanne Gökler

Tanzpädagogin, Tänzerin, Choreografin (Ausbildung am Konservatorium Wien und Laban Center London), Ausgebildete Kindergarten- und Hortpädagogin (BAKIP Steyr), Dozentin für Tanz und Akrobatik an der Privatuniversität Konservatorium Wien

Kurt Gruber

Diplomsportlehrer - Pilates-Ausbilder, Schweizer Turntrainer-Lizenz, Leiter ÖTB-Turnakademie

Wolfgang (Beme) Neumayer

Mag. (Sportwissenschaftler), deutsche A-Trainerausbildung Turnen, Schweizer Übungsleiter Turnen, ehem. Spitzensportdirektor d. ÖFT - Lector der Uni Sbg., Leiter Bewegungsakademie

Karin Österreicher

Sportwissenschaftlerin mit Zusatzausbildung Sportphysiotherapie, Trainingstherapeutin, Manualtherapeutin in Ausbildung

Katharina Wieser

Mag. (Lehramt Mathematik, Physik) - Ehemalige ÖFT-Sportdirektorin, Bundesfachwartin und Nationaltrainerin, Obfrau und Turnwartin ÖTB- Tv Linz