

# UNSER TURNNEN



Ausgabe 4  
2025

**BEWEGUNG  
BEGEISTERT.**

**30 Deutsches Turnfest**

**38 Turn10 Landesmeisterschaften**

**50 Vereinsnachrichten**





# Mehr Familienspaß für weniger Geld.



Die neue OÖ Familienkarte  
mit vielen Vergünstigungen.



**DIETMAR BACH**  
2. Stv. ÖTB Bundesobmann

## Liebe Turngeschwister,

in dieser Ausgabe findet ihr unter anderem Berichte verschiedener ÖTB-Vereine zu ihren Erlebnissen beim 44. Deutschen Turnfest in Leipzig. Gemäß dem Veranstalter, dem Deutschen Turnerbund, waren rund 80.000 aktive Teilnehmer am Turnfest gemeldet. Zusammen aber mit Besuchern, Betreuern und Gästen waren in Summe rund 750.000 Gäste Teil der größten Wettkampf- und Breitensportveranstaltung der Welt.

Ich selbst war mit meinem Verein, dem Salzburger Turnverein ebenfalls zu Gast in Leipzig und konnte wunderschöne Eindrücke und Erlebnisse von dieser großartigen Veranstaltung mit nach Hause nehmen. Auch wenn wir uns als ÖTB größtmäßig nicht auf eine Stufe mit dem Deutschen Turnerbund stellen können, nehme ich für mich die Erfahrung mit, dass es langsam wieder Zeit wird, dass auch wir im ÖTB wieder ein Turnfest erleben dürfen sollten. Aus meiner Sicht stellen gerade Erlebnisse bei Turnfesten einen wesentlichen Höhepunkt in unserem Turnerleben dar. Diese fördern die Gemeinschaft einerseits innerhalb des Vereins aber auch andererseits zwischen Teilnehmern unterschiedlicher Vereine. Um diese Erlebnisse auch unserer Jugend zu ermöglichen, muss es Ziel sein, dass solche Turnveranstaltungen in regelmäßigen Intervallen durchgeführt und besucht werden.

Im vergangenen Jahr wurde in Mödling ein aus meiner Sicht sehr gelungenes Bundesjugendturnfest ausgerichtet, welches sowohl gemäß meinen Beobachtungen als auch laut Rückmeldungen der Jugend meines eigenen Turnvereins großen Anklang fand. Heuer findet das Landesjugendturnfest des ÖTB Oberösterreich in Mattighofen statt. Hier kann ich nur allen oberösterreichischen Vereinen nahelegen, dieses zu besuchen und nach Möglichkeit mit einer Jugendmannschaft daran teilzunehmen. Auch im Jahr 2026 sind meines Wissens das eine oder andere Landesturnfest geplant, wobei ich selbst hierzu noch keine Details kenne.

In der Bundesleitung herrscht einhellig die Meinung, dass eines unsere Ziele für diese Amtsperiode die Ausrichtung eines Bundesturnfestes im Jahr 2027 ist. Diesbezüglich haben bereits erste Gespräche mit möglichen Vereinen begonnen. Wir glauben, hier bereits einen guten Austragungsort gefunden zu haben und versuchen, die notwendigen Zusagen des Gemeinderats gemeinsam mit dem ansässigen Turnverein über diesen Sommer einzuholen, um hoffentlich bereits im Herbst dieses Jahres den Austragungsort und das Datum für ein Bundesturnfest 2027 bekannt geben zu können.

In diesem Sinne hoffe ich, viele Vereine bei den anstehenden Turnfesten zu sehen und hoffe nach langer Pause auf die erfolgreiche Ausrichtung eines Bundesturnfestes im Jahr 2027.

*Gut Heil!*



Wenn du uns eine Rückmeldung zu unserer Zeitschrift „Unser Turnen“ geben willst, dann bitte gerne per Mail an: [btz@oetb.at](mailto:btz@oetb.at)

Wir freuen uns über deine Nachricht!

oetb\_oesterreich  
@oetb.at  
[www.oetb.at](http://www.oetb.at)



# INHALT

## 05 Bund & Dietwesen

- 05 Turnerapotheke
- 08 Neuroathletik
- 15 Unsere Bergturnfeste
- 22 Kolumne Florian Hofstätter  
Fitnessmythen
- 26 Landesturntag Tirol

## 07 Turnakademie

- 07 Turnakademie Termine
- 10 Jugendvorturnerkurs Bad Hall
- 12 Jugendvorturnerkurs Villach
- 13 Gymnastik 50+
- 14 Osterlehrgang Villach
- 20 Werkturnertage Turnersee

## 16 Vereinsleben

- 16 Kolumne Vereinshaus TV Ried
- 24 Wings for Life World Run
- 27 Volleyballmeisterschaft Wien
- 28 Maibaumaufstellen Gmunden
- 30 Deutsches Turnfest Leipzig
- 37 Regionalmeisterschaft Linz
- 38 Turn 10 Landesmeisterschaft  
Kärnten
- 40 Turn 10 Landesmeisterschaft  
Grieskirchen
- 46 Bundesmeisterschaft St. Pölten
- 50 Vereinsnachrichten

## 18 Brauchtum

- 18 Seide

Titelbild: Landesmeisterschaft ÖTB OÖ - Wolfgang Benedik

### IMPRESSUM Offenlegung i. S. des Art. 1, § 25 MedienG

#### Unser Turnen - Bundesturnzeitung des ÖTB

**Blattlinie**  
Zeitschrift für das Turnen und Verbands- und Vereinsmitteilungen des ÖTB  
**Medieninhaber, Herausgeber und Verleger**  
Österreichischer Turnerbund (ÖTB)  
**Für den Inhalt verantwortlich**  
Bundesobmann Werner Schultes  
**Schriftleitung**  
Silvia Hofstätter  
**Satz**  
Valentina Schachl

**Anschrift von Schriftleitung, Sekretariat und Bundesvorstand**  
4050 Traun | Linzer Straße 80a. 07229 / 65224  
Fax: 07229 / 65224-4 | btz@oetb.at | http://www.oetb.at  
**Druck**  
Printed in Austria | SANDLER Gesellschaft m.b.H. & Co. KG.  
Druckereiweg 1, 3671 Marbach

Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen die Meinung des Verfassers dar und müssen sich nicht mit jener des ÖTB decken. Personenbezogene Bezeichnungen wie z. B. „Turner“ umfassen Männer und Frauen bzw. Knaben und Mädchen gleichermaßen.



**TURNER-APOTHEKE**  
Mag. pharm. Dr. Ulla Kassegger  
Turnverein „Jahn“ Gratwein

### SAFRAN

Safran, *Crocus sativus* L., stammt vermutlich ursprünglich aus Vorderasien und gilt als das teuerste Gewürz der Welt, daher wird er als rotes Gold des Orients bezeichnet. Safran wurde 2024 zur Arzneipflanze des Jahres gekürt und gehört zur Familie der Schwertliliengewächse. Der Gattungsname *Crocus* leitet sich vom Griechischen „kroke“ (= Faden) ab und bezieht sich auf die langen fadenförmigen Narbenschenkel des Griffels. Diese sind beim Safran besonders auffallend ziegelrot und angenehm duftend. In arabischen Ländern wird Safran schon seit langem genutzt und hat dort den Namen za'farän (= das Gelbe, gelb sein). Safran wird in mühsamer Handarbeit geerntet. Aus jeder einzelnen Blüte muss die Griffelspitze mit den anhängenden Safranfäden mit den Fingern abgewickelt werden.

#### Das rote Gold des Orients als Stimmungsaufheller

In guten Safranqualitäten sind bis zu 20 % Crocine enthalten, welche für die gelbe Farbe verantwortlich sind. Dabei handelt es sich um wasserlösliche Carotinoidglykoside, die zuerst im Darm zu Crocetin umgewandelt werden müssen, um über das Blut ins Gehirn zu gelangen. Daneben tragen Flavonoide und Antocyane auch zur Wirkung bei. Außerdem findet man Picrocrocin, ein Bitterstoff, der ebenfalls erst im Körper in das wirksame Safranal umgewandelt werden muss.

Safran zeigt antioxidative, neuroprotektive und stimmungsaufhellende Eigenschaften. Er wirkt entzündungshemmend, antimikrobiell, blutfett- und blutzuckersenkend. Therapeutisch eingesetzt wird Safran derzeit hauptsächlich aufgrund seiner antidepressiven Wirkung.

Der würzig duftende Safran vereint Aroma- und Farbwirkung in einer Pflanze. Zum Würzen von Speisen sind nur einige wenige Fäden nötig. Man zerreibt sie zwischen den Fingern und löst sie in Zitronensaft, Weißwein oder lauwarmem Wasser auf.

Zum Schluss muss trotzdem auch auf die toxische Wirkung von Safran hingewiesen werden. Dosen über 5 g pro Tag können zu Erbrechen, Blutungen, Schwindelanfällen u.ä. führen. Dosen von 20 g pro Tag können tödlich sein.



## Wenn auf Reisen die Verdauung streikt



Hilft rasch und zuverlässig bei:

- Verdauungsbeschwerden
- Völlegefühl und Blähungen
- Magenverstimmungen
- leichten Krämpfen



Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für das genannte Anwendungsgebiet registriert ist. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Die Familie ist es, die unserer Zeit noch tut; sie tut mehr, als Kunst und Wissenschaft, als Verkehr, Handel, Aufschwung, Fortschritt und wie alles heißt, was begehrenswert erscheint. Auf der Familie ruht die Kunst, die Wissenschaft, der menschliche Fortschritt und der Staat.

Alibert Stüler  
1805 - 1868

Der großen Turnerfamilie ein kräftiges „Gut Heil“ wünscht  
Turnbruder Hermann Dietrich.



**Dipl.-Ing. H. Hermann Dietrich**  
Zielingenieur für Maschinenbau

4910 Marbach am Inn, Österreich  
Kampfenberg 11 | Telefon 07229 64877 | Fax  
Telefax 07229 64877-100 | E-Mail  
H.Dietrich@turnerbund.at

überlassen: Nachfolger ist ganz Österreich für alle Fälle...  
Büro: Marbach am Inn, Österreich, Kampfenberg 11, 4910 Marbach  
Telefon: 07229 64877, Fax: 07229 64877-100, E-Mail: H.Dietrich@turnerbund.at

# ÖTB Turnakademie NEU

## DER LEHRPLAN AB HERBST 2025

Die neue ÖTB-Vorturner-Ausbildung bietet dir eine klare, praxisorientierte Struktur vom Einstieg bis zur Lehrtätigkeit. Ziel ist es, motivierte Turnbegeisterte professionell auszubilden und langfristig in der ÖTB-Turnakademie zu verankern.

### Start mit dem Grundkurs (ab 14 Jahren):

Drei Wochenendmodule vermitteln Basiswissen zu Gruppenleitung, Sicherheit, Geräteaufbau und Turnmethodik – ideal für alle, die im Verein mithelfen wollen. Diese Kursreihe umfasst auch zwei Online-Theoriemodule, die nützliche Infos zu Verbandsstrukturen und rechtlichen Themen, sowie sportwissenschaftlichen Grundlagen, Turnsprache und vieles mehr beinhalten.

### Weiter zum Allgemeinen Vorturner (ab 16 Jahren):

Zwei weitere Module vertiefen deine Fähigkeiten. Ab 18 Jahren kannst du damit eigenverantwortlich Turnstunden planen und leiten.

### Spezialmodule:

Hiermit kannst du dich in praxisnahen Fortbildungen auf bestimmte Inhalte spezialisieren und deinen Unterricht abwechslungsreicher gestalten.

### Lehrkraft-Ausbildung:

Wer zusätzlich unterrichten will, durchläuft gezielte Assistenzen, weitere Module und eine kurze Online-Lehrberechtigung. So wirst du selbst Teil der ÖTB-Turnakademie.

Ob Einsteiger oder zukünftige Lehrkraft – das ÖTB-Ausbildungssystem begleitet dich Schritt für Schritt und eröffnet dir vielfältige Möglichkeiten im Breiten-, Gesundheits- und Vereinssport.

**Vor der Abschlussprüfung des Grundkurses sind beide Theoriemodule zu absolvieren. Wir empfehlen vor den Praxiskursteilen daran teilzunehmen. Die Theoriemodule können auch unabhängig vom Vorturner-Grundkurs von allen interessierten Turngeschwistern besucht werden.**

„Von Jung bis Alt –  
Für Jugendliche  
und Erwachsene!“

„Die Theoriemodule sind  
für ALLE  
TURNGESCHWISTER  
kostenfrei!“

„Halte deine eigenen  
Kurse als TAK-Lehrkraft!“

## TURNAKADEMIE TERMINE

wahlweise 02.10.2025 oder 29.01.2026

Grundkurs Theoriemodul 1 (online)

wahlweise 09.10.2025 oder 05.02.2026

Grundkurs Theoriemodul 2 (online)

11.-12.10.2025

Vorturner-Grundkurs Bad Hall - Teil 1

11.10.2025

Neuroathletik-Fortbildung -  
TV Liesing, Wien

25.-26.10.2025

Vorturner-Grundkurs Wien - Teil 1

15.-16.11.2025

Vorturner-Grundkurs Bad Hall - Teil 2

22.-23.11.2025

Vorturner-Grundkurs Wien - Teil 2

28.02.-01.03.2026

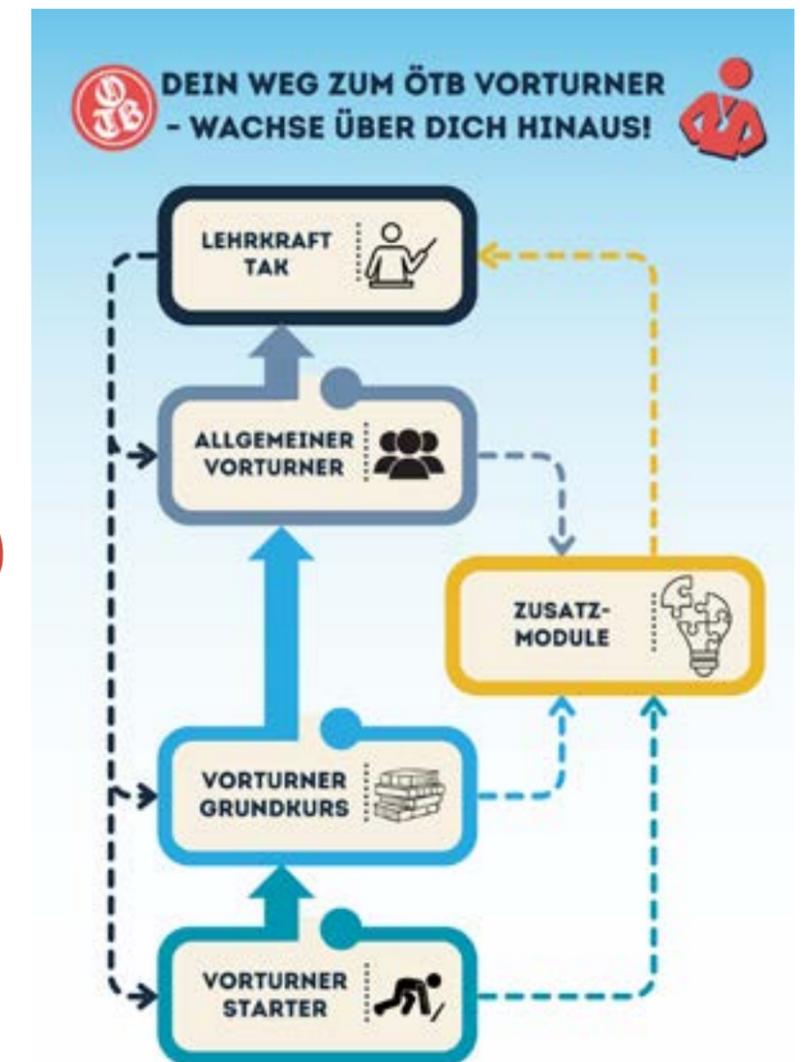
Vorturner-Grundkurs Bad Hall - Teil 3

14.-15.02.2026

Vorturner-Grundkurs Wien - Teil 3



Detaillierte Informationen, Termine und Ausschreibungen zu den Kursen findet ihr unter [www.oetb.at](http://www.oetb.at)



## NEUROATHLETIK | SCHMERZREDUKTION | VERLETZUNGSPROPHYLAXE

TRAINING = LEISTUNG = ERFOLG

# NEUROATHLETIK ERFOLGREICH NUTZEN



**D**eine Muskeln sind nicht das Problem... Das Gehirn bestimmt, wie stark, wie beweglich, wie stabil wir sind!

Diese Beitragsreihe gibt Einblicke in neurozentrierte Trainingsprinzipien, man erfährt Tricks der Spitzensportler und lernt einige Mechanismen kennen. Die Wirkung kann man selbst testen. – Die einfachen, effektiven Übungen sind für jeden geeignet, der stabile Gelenke, mehr Kraft, bessere Gelenkbeweglichkeit, weniger Schmerzen oder Verspannungen haben möchte.

### Vorschau

- Neuroathletik | Neuromobility: Beweglicher ohne Dehnen?
- Neuroathletik | das ultimative Gleichgewichtstraining: stabiler, schmerzfreier, leistungsstärker

Praktische Beispiele aus der Trainingspraxis mit theoretischem Hintergrundwissen für jede/n leicht umsetzbar folgen demnächst!

### Über mich: Karin Koller

- Geboren 1969 in Wien, lebe seit über 25 Jahren in NÖ
- Studium Sportwissenschaft, Schwerpunkt Prävention-Rekreation
- Neuroathletiktrainerin, Referentin u.v.m.
- Bewege mich (und andere) gerne, mag Vielseitigkeit, Spaß, Kompetenz, Zwischenmenschliches, Herausforderungen und Weiterentwicklung.

Ich habe mich mit meinem Verein Trainingspraxis darauf spezialisiert, jene zu trainieren, die mehr erreichen möchten, schmerzfrei werden oder verletzungsfrei bleiben wollen.

Ob sportliche Comebacks oder uneingeschränkt Ziele erreichen - ich freue mich, dass ich hier von meiner Tätigkeit erzählen und ich euch unterstützen darf, Probleme dort zu lösen, wo sie gesteuert werden, im Gehirn.

- Als Schnittstelle zwischen Arzt, Physiotherapeut und Patient kümere ich mich um Schmerzreduktion, Trainings nach Verletzungen, ...
- sowie vorbeugend, um Überlastungsprobleme im Sport zu vermeiden, das Verletzungsrisiko zu verringern
- Ich betreue Sportler verschiedenster Sportarten, erstelle neuronale Profile
- oder bin Teil von Trainerteams, die mit zusätzlich neurozentriertem Training ihre Schützlinge optimal auf die Anforderungen im Training und Wettkampf vorbereitet wissen wollen

### Wie bin ich zu Neuroathletik (NAT) gekommen? – es gibt meist einen eigenen Leidensweg

Warum bin ich so gefesselt davon? – weil es mir 2018 endlich ein Werkzeug in die Hand gegeben hat, mit dem ich UMGEGHEND bessere Ergebnisse erziele! Ich schalte einen leistungssteigernden „Neuro-hack“ (einen gezielten sensorischen oder motorischen Input) vor und meine gewünschte Bewegung ist schmerzfreier, leistungsstärker, besser, schneller, ...

Dies hat nicht nur mir außergewöhnliche Erfolge gebracht –

- Endlich schmerzfrei (!!) nach 33 schmerzvollen Jahren (folgeschwerer Schiunfall 1984)
  - durch NAT habe ich neue Bewegungsfreiheit erlangt, die ich seitdem genieße
- sondern auch vielen Athleten, Turngruppen, Hobby- /Leistungs- wie Nicht-Sportlern weitergeholfen.

Vom Warm-up bis zur Rehabilitation nach Verletzungen wird das Training durch neurozentrierte Inputs bereichert.

### Wie funktioniert das? Wodurch?

- gezielter Input für besseren Output
- Input: Wir nehmen Informationen über Sinnesorgane, aus der Umgebung, aus dem Körper, der Bewegung auf – es gilt diese zu verbessern für Klarheit und

letztendlich mehr Vorhersehbarkeit im Gehirn!

Output = z.B. jede Bewegung, ein Schritt, ein Sprung, aber auch Schmerz ist ein Output

### Optimieren neuronaler Prozesse der Bewegungssteuerung

Welche sind das z.B.? - drei wichtige bewegungssteuernde Systeme:

- visuelles System (ist übergeordnet)
- vestibuläres System (Gleichgewicht)
- propriozeptives System ("Bewegungssystem" ist die Basis)

### Grundprinzipien

- Das Nervensystem reagiert immer sofort auf einen Input
- Sicherheit, Vorhersehbarkeit steht im Vordergrund

Das Gehirn ist permanent um Sicherheit bemüht und weniger an sportlicher Höchstleistung interessiert.

Es bewahrt uns bei realer oder angenommener Gefahr vor Schaden.

Das bedeutet, bewegt man sich auf eine Art und Weise, die das Nervensystem als Bedrohung interpretiert (ob unnötigerweise oder richtig eingeschätzt), wird die Leistungsfähigkeit gesenkt, die Muskelkontraktionskraft drastisch reduziert, die Bewegungsqualität verschlechtert, unsere Bewegungen verlangsamen sich, usw.

Damit das im Wettkampf oder Training nicht passiert, muss man dafür sorgen, dass die Sinnesorgane, Rezeptoren usw. bestmögliche Informationen liefern.

Sendet z.B. ein Gleichgewichtsorgan einer Seite weniger Information an das Gehirn als das andere oder ein Auge schlechtere Information als das andere, verhält es sich so, als würden wir im dichten Nebel genauso schnell Auto fahren wollen, als bei klarer Sicht und unser Gehirn wird entsprechend der schlechteren Bedingungen unsere Leistung herunterfahren.

### Großartig finde ich...

dass es Assessments gibt (schnelle, einfache Tests, Momentaufnahmen), mit denen ich die Wirkung neuroathletischer Inputs sofort gezeigt bekomme!

Kraft- /Beweglichkeitstests, Ausführung technischer Elemente zum Beispiel wie Kniebeuge, Standwaage, Schulterbeweglichkeit, Rumpfbeuge, HWS-/ BWS-Mobilität, ... (auszugsweise)

### „Zeig mir schnell eine Übung, die ich machen kann für ...“

Es gibt nicht die „one-fits-all“, DIE eine Übung für alle! - Aber es gibt abschließend noch ein „aber“...

Wenn ich jemandem einen Lösungsweg zeige, heißt das nicht, dass es bei einem anderem auch funktioniert. Ich muss zuerst herausfinden,

- welches bewegungssteuernde System defizitär ist;
- welche Gehirnareale nicht ausreichend durchblutet werden oder überaktiv sind;
- wie gut die Kommunikationswege im Gehirn funktionieren;
- wo der „blinde Fleck“ ist, wenn ein Bewegungsbefehl vom Gehirn an den Muskel geht (efferent – absteigende Nervenbahn) oder
- welche Inputs aus dem Körper (afferent – aufsteigende Nervenbahn) mangelnde Infos ans Gehirn leiten.

Die Sensorik spielt dabei eine große Rolle: wir empfangen (wie bereits erwähnt: Inputs aus der Umgebung, aus dem Körper, aus Haltung und Bewegung). Diese Inputs werden im Gehirn verarbeitet, integriert, mit bisherigen Erfahrungen abgeglichen, ausgewertet und entscheiden, ob die geplante Handlung (der nächste Schritt, ein Salto, etc.) vorhersehbar ist. Fühlt sich das Gehirn sicher, sind die Infos klar, präzise und eindeutig, wird es diese Bewegung in vollem Ausmaß zulassen. Sind die Infos diffus (ähnlich wie bei einem blinden Fleck) oder erhält das Gehirn z.B. unterschiedliche Inputs aus den Systemen, dann reduziert das Gehirn unsere Leistung oder wir empfinden Schmerz, sind in der Bewegung/Beweglichkeit eingeschränkt, instabil oder verletzen uns sogar, usw.

Es ist wie bei einem Kaffeefleck auf der Landkarte – man wird auch von A nach B kommen, aber nicht auf dem effizientesten Weg.

- Bestenfalls wird unsere Leistung reduziert, unsere Beweglichkeit eingeschränkt, um uns zu schützen (s.

Vergleich Autofahrt – Geschwindigkeitsreduktion bei unklarer Sicht)

- Schlimmer jedoch, wenn sich die unterschiedlichen Infos im Gehirn als Schmerz äußern (z.B. im Knie oder Rücken), dann geht man (je nach Leidensdruck) zum Arzt, der entsprechend seinem Jobprofil die betreffende Stelle untersucht und entsprechende Interventionen setzt (Therapie, Medikation, ...), doch ist das eigentliche Problem damit oft nicht gelöst. Der Schmerz bleibt vielleicht, oder kommt wieder, weil die Ursache auch in einem minderfunktionierenden System liegen kann.

Mithilfe der Neuroganganalyse kann man sofort erkennen, womit man startet, um rasch Abhilfe zu verschaffen. Im Gangbild zeigt sich u.a.,

- Ob das Gehirnareal funktioniert, das die Füße stabilisiert, was für all jene wichtig ist, die gelegentlich umkippen oder vorwiegend auf einer Seite Verspannungen / Schmerzen / Verletzungen haben.
- Ob das Gleichgewichtssystem betroffen ist, das nicht nur unsere Haltung kontrolliert, sondern auch Schmerzen / Muskeltonus etc. reguliert, den Blick stabilisiert, oder unser Kleinhirn unterstützt, das v.a. für Koordination (Präzision, Balance, Fehlerkorrektur, Rhythmus, Timing...) zuständig ist

...um nur einige Beispiele zu nennen  
Über oft nur kleine Bewegungen kann man diese Systeme gezielt ansteuern und so trainieren, damit das scheinbar strukturelle Problem (wie der exemplarisch erwähnte Knie- oder Rückenschmerz) verschwindet. Selbst wenn ein strukturelles Problem bereits besteht (Arthrose, Kalkschulter, Meniskusläsion, Bandscheibenprobleme, ...) heißt das nicht, dass man mit Schmerzen und Einschränkungen leben muss. Es gilt herauszufinden, ob das Gleichgewichtssystem dafür verantwortlich ist oder welche Kommunikationswege im Gehirn verbessert oder Gehirnareale aktiviert gehören (mit teils unterhaltsam aussehenden Übungen wie Schniefen, Kopfschütteln oder Schielen, will man die Gehirnnerven direkt erreichen) für mehr Beweglichkeit und weniger Verspannungen und Schmerzen.

Doch mehr dazu beim nächsten Mal, wenn wir in die Praxis eintauchen.

### Conclusio

Neuroanatomisch betrachtet haben wir alle die gleichen Gehirnareale, das

gleiche Nervensystem, jedoch aufgrund unserer eigenen Erfahrungen (Bewegungen, Emotionen, Umwelt, Stress, Lebensgestaltung - Schlaf, Erholung...) und unserer individuellen Verletzungshistorien nutzen wir und funktionieren diese Systeme unterschiedlich.

Aber ich kann trotzdem Neuroathletik in Gruppentrainings auch allgemein anwenden – auch ohne Neuroanatomiekenntnisse!

Denn jede/r Turner/in braucht stabile Sprunggelenke, Sprungkraft, optimale Schulterbeweglichkeit, ein top funktionierendes Gleichgewichtssystem usw.

Es gibt für jede Sportart ein sportart-spezifisches neuronales Profil, das man nutzen, sehr wohl Schwerpunkte setzen kann oder global aktiviert.

Folglich kann ich NAT-Inputs ins Aufwärmen integrieren, um die erforderlichen Systeme zu aktivieren und meine Turngruppe auf die Anforderungen in jeder Trainingseinheit besser vorzubereiten.

### Neugierig auf mehr?

Dann freut euch auf den nächsten Artikel!

### Nächste Neuroathletik-Fortbildung:

11.10.2025  
TV Liesing, Wien



Jetzt schon Fragen?  
[www.trainingspraxis.at](http://www.trainingspraxis.at)

besserbewegen.karin





BAD HALL

## Jugendvorturner Teil 2 26. und 27. April - Bad Hall

Text + Foto: Werner Horak, TSV Jedlesee 1891

Der zweite Teil des Jugendvorturners fand am 26. und 27. April 2025 in Bad Hall statt. Es gab Aufwärmübungen, Gerätetraining an Barren, Balken, Reck und Trampolin sowie eine Leichtathletik-Schulung. Als erstes wurden einige Aufwärmspiele und Aufwärmübungen vorgezeigt, die wir selbst auch ausprobierten. Danach wurde wir, wie schon im ersten Teil, in zwei Gruppen aufgeteilt und während eine Gruppe am Barren begann und den richtigen Aufbau und einige Übungen lernte, widmete sich die andere Gruppe dem Balken, wo wir lernten, wie man die Kinder richtig sichert und hält, wenn diese neue Elemente lernen. Nach einiger Zeit wechselten wir zum nächsten Gerät. Vom Balken zum Reck und vom Barren zum Trampolin. Am Reck lernten wir bereits fortgeschrittenere Elemente wie Mühle

und Kippe, während man sich am Trampolin auf Grundlagen und Fehlersuche konzentrierte.

Um 13:00 Uhr gingen alle gemeinsam ins Gasthaus Heinz. Nach dem Mittagessen gab es noch Freizeit, die einige genutzt haben, um neue Leute kennenzulernen und Freundschaften zu schließen.

Dann ging es weiter und nach gemeinsamem Aufwärmen wurden die Gruppen getauscht. Die Gruppe, die am Vormittag am Barren und am Trampolin war, wechselte nun zu Balken und Reck und umgekehrt. Anschließend gab es Abendessen und danach konnten wir an einem Abendprogramm mit verschiedensten Spielen, wie zum Beispiel Völkerball oder Volleyball, teilnehmen. Während einige Teilnehmer am Abend nach Hause fuhren, nächtigten die meisten in der Halle.

Am nächsten Tag lernten wir zu Beginn die Turnsprache und die Stellung zum Gerät und anschließend machten wir eine Leichtathletik-Wertungsrichterschulung. Hier lernten wir worauf wir achten sollten, wenn man zum Leichtathletikkampfergericht eingeteilt ist. Wir widmeten uns den verschiedensten Bereichen wie Weitsprung, Kugelstoßen oder Staffellauf. Danach probierten wir noch Spiele aus, die für den Stundenschluss geeignet sind und abschließend setzten wir uns nochmals zusammen, um das Gelernte zusammenzufassen und zu wiederholen. Um 12:00 Uhr gab es noch ein gemeinsames Mittagessen im Gasthaus Heinz und dann war der zweite Teil des Jugendvorturners auch schon vorbei.

BAD HALL

## Abschluss-Lehrgang der ÖTB-Jugendvorturner- Ausbildung

Text + Foto: Kurt Gruber

Vom 14. bis 15. Juni 2025 wurde der 3. Teil der ÖTB JVT Ausbildung in Bad Hall durchgeführt. 51 motivierte Jugendliche haben am Lehrgang teilgenommen und auch die Abschlussprüfung bestanden. Gratulation an die Absolventen der dreiteiligen ÖTB-Jugendvorturner-Ausbildung.

Der dreiteilige aufbauende Kurs umfasste 36 Ausbildungsstunden und war für Jugendliche ab dem 14. Lebensjahr. Technik und Methodik Gerätturnen, Helfen und Sichern, Unfallverhütung, Leichtathletik, Gymnastik, Spiele, Turnstundenaufbau sowie Abendgestaltung wurden in 3 Wochenendkursen vermittelt.



Da die JVT-Ausbildung und das Ausbildungsprogramm der ÖTB-Turnakademie ab Herbst 2025 neugestaltet wird und ich nicht mehr die Lehrgangsleitung durchführen werde, ist es mir ein großes Anliegen der Lehrkraft, die maßgeblich bei den Ausbildungen mitgewirkt hat, für die sehr gute Zusammenarbeit zu danken.

Herzliches Dankeschön an Veronika Beuthe, Turnlehrerin vom Klagenfurter Turnverein. Sie hat fast 20 Jahre als Lehrkraft ihr Fachwissen an die Teilnehmer mit sehr viel Einsatz, Freude und Geduld vermittelt.

Meinen Dank für die gute Zusammenarbeit auch an jene Lehrkräfte, die mehrmals bei Ausbildungskursen unterrichtet haben und ihr Fachwissen an die Kursteilnehmer weitergaben: Doris Steiner, Mag. Wolfgang Baierl, Gerda Hofmann-Polz, Jörg Christandl, Mag. Martin Reiter, Mag. Oliver Andorfer, Mag. Regina Mayrböck, Mag. Wolfgang Neumayer, Mag. Dietlinde

Deutschmann, Mag. Raphaela Strasser, Friederike Pietsch, Mag. Karin Nessizius und Mag. Florian Wadl.

Vielen Dank für die gute Kooperation auch an jene ÖTB-Vereine und örtlichen Leiter, die es ermöglichten, die Ausbildungslehrgänge in den nachfolgend genannten ÖTB-Turnvereinen durchzuführen.

TV Bad Hall, Villacher Turnverein, TV Langenwang, TV Eiche Neumarkt, TV Judenburg, TV Gratwein, TV Ried 1848, TV Wels, TV Bad Schallerbach, TV Grieskirchen, Erster Wiener Turnverein, TV Ybbs, TV Amstetten, TV Leobersdorf, TV Bad Vöslau, TV Neunkirchen, TV Wr. Neustadt, TV Liesing, Grazer Turnverein, Salzburger Turnverein und TV Möllbrücke.

Besonderen Dank für die sehr gute Zusammenarbeit an Bernadette Rumetshofer, die in der ÖTB-Bundesgeschäftsstelle die Anlaufstelle und Drehscheibe für die Anmeldungen, Versand der Ausschreibungen, Erstellung der Teilnehmerlisten,

Lehrgangsbestätigungen und Abrechnungen ist.

Die Lehrgangsplanung der ÖTB-Turnakademie wird seit dem Bundesturntag 2025 von Mag. Florian Hofstätter und BTW Guntram Scheuringer organisiert.

Ich wünsche Florian und Guntram erfolgreiche Lehrgangsplanung, gute Zusammenarbeit mit den Lehrkräften, gute Kooperation mit den Turnvereinen und unfallfreie Lehrgänge mit vielen motivierten Teilnehmern.

Ein Bild, das menschliches Gesicht, Person, Lächeln, Porträtbild enthält. KI-generierte Inhalte können fehlerhaft sein.

In diesem Sinne Gut Heil!  
Kurt Gruber

# Du willst mehr lesen? Bestelle dir die Printversion!

Unter <https://oetb.at/bundesturnzeitung/> kannst Du die  
Bundesturnzeitung abonnieren!

