

UNSER TURNEN



Ausgabe 6
2025

**GEMEINSAM
BEWEGEN.
GEMEINSAM
HELFEIN.**

07 Dein.Bund.Hilft

25 Turnersee

44 Vereinsnachrichten





Mehr Familienspaß für weniger Geld.



Die neue OÖ Familienkarte
mit vielen Vergünstigungen.



WERNER SCHULTES
ÖTB Bundesobmann

Liebe Turngeschwister,

zum zweiten Mal nach 2024 hat der Österreichische Turnbund gemeinsam mit seinen Landesverbänden und Vereinen im Zeitraum März bis Juni das Projekt „Bundesweite Turn10-Wettkampfveranstaltungen 2025“ durchgeführt.

Projektziele waren:

- Ein niederschwelliges Wettkampfangbot für Kinder und Erwachsene im Alter von 9 - 80+ Jahren im Breitensportbereich Gerätturnen Turn10
- Mehr Menschen für das Turnen begeistern! Viele Talente über die Grundsportart Turnen in den Sport holen und in ein bewegtes Leben führen
- Der Bewegungsarmut von Kindern und Jugendlichen entgegenwirken. Spaß und Erfolg gleichzeitig ermöglichen. Die umfassende Ausbildung koordinativer Fähigkeiten und motorischer Fertigkeiten beim Turnen hervorheben
- Pädagogische Werte, Team Spirit, Kreativität und persönliche Aktivität vermitteln

Als Zielkoordinaten wurden definiert:

- Teilnehmer aus Österreich
- 3.200 Wettkämpferinnen und Wettkämpfer im Alter von 9 - 80+ Jahren –
- 65% weibliche 35% männliche Teilnehmer - 90% Wettkampfabschluss der Teilnehmer

Mit 38 Wettkampfveranstaltungen und gesamt 5.000 Teilnehmern haben wir gemeinsam dieses Ziel nicht nur erreicht, sondern bei Weitem übertroffen! Einmal mehr haben wir gemeinsam unter Beweis gestellt, dass der ÖTB mit seinen Vereinen der führende Verband im organisierten Breitensport ist! Wir freuen uns, dass unsere Leistungen durch das Bundesministerium für Wohnen, Kunst, Kultur, Medien und Sport (BMWKMS) in Form einer finanziellen Unterstützung anerkannt werden! Herzlichen Dank dafür.

Mit dieser erfreulichen Bilanz geht für den ÖTB und seine Vereine ein sehr positives Jahr 2025 zu Ende. Ich wünsche allen Turngeschwistern schöne und erfolgreiche Schauturnen, besinnliche Julfeiern und ein wenig Ruhe in unserer doch sehr lauten und schnelllebigen Zeit!

Schöne Weihnachten und alles Gute für 2026!

Gut Heil!



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

Wir freuen uns über deine Nachricht!

oetb_oesterreich
@oetb.at
www.oetb.at



INHALT

06

Bund & Dietwesen

- 06 Turnerapotheke
- 07 DEIN.BUND.HILFT,
Weihnachtsspenden
- 08 Jugendforum
- 09 Turnfest Wien/NÖ,
Neujahrsvolkstanzfest Linz
- 10 Gutschein Weihnachten
- 22 Vorarlberger Tracht

20

Erfolge & Berichte

- 20 Klagenfurter TV
- 21 120 Jahre TV Aschach
- 41 1. Waldturnfest

30

Vereinsleben

- 30 Jahnwanderung OÖ
- 34 Jahnwanderung NÖ
- 35 Jahnwanderung Tirol
- 36 Bundesjugendtreffen
- 37 Bergturnfeste
- 40 Turncamp Andorf
- 42 Turnerbälle
- 44 Vereinsnachrichten

 **Titelbild:** Norbert Prohaska - ÖTB-TV Meidling 1886

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

13

Turnakademie

- 13 Turnakademie Termine
- 14 Neuroathletik
- 16 Feedback NAT-Kurs
- 17 Feedback VorturnerGrundKurs
- 18 Feedback OnlineModule

25

Turnersee

- 25 Freunde des Turnersee
- 26 Das Feuer brennt am Turnersee
- 28 Sommerausklang



Foto: TV Kitzbühel

STANDESMELDUNG

Liebe Vereine,

Die jährliche Standesmeldung ist ein zentraler Bestandteil unserer Vereinsverwaltung und ermöglicht uns, einen aktuellen Überblick über die Mitgliederzahlen und die Vereinsstrukturen im ÖTB zu erhalten.

Die Standesmeldung wird online eingereicht. Mit der Standesmeldung habt ihr auch die Möglichkeit, die Kontaktdaten des Vereinsvorstandes und der Vorturner zu ergänzen und zu ändern.

Wir bitten euch daher, eure Meldungen termingerecht einzureichen.

Bitte beachtet, dass eine vollständige und fristgerechte Abgabe Voraussetzung für die Teilnahme an den Bundes- und Landesförderungen ist. Eine pünktliche Meldung erleichtert zudem die Planung unserer Veranstaltungen und sichert eine verlässliche Basis für unsere Arbeit im kommenden Jahr.

Vielen Dank für eure Unterstützung und Mitarbeit!
Eure ÖTB Bundesleitung

GEWINNEN - GESTALTEN - BINDEN

Jugend grenzenlos?! alte Pfade - neue Wege

Wir laden Dich ein!

Komm zu einem Gespräch mit Vertretern der
ÖTB-Bundesleitung und den Bundesjugendwarten!
Tausche Dich mit Motivierten aus anderen Vereinen aus.

Dich erwartet ein zukunftsweisender Nachmittag mit:

- Raum für Austausch & neue Ideen
- „Wir sitzen alle im selben Zug“ – es geht um gemeinsames Gestalten
- ÖTB-Jugend bietet Unterstützung, Austausch, Ideen und Gemeinschaft

Wir treffen uns...

- am 10. Jänner 2026
- um 12:30 Uhr
- im ÖTB TV Linz
(Prunerstraße 6, 4020 Linz)

Im Anschluss: ÖTB Neujahrsvolkstanzfest

Wir freuen uns auf Dich!



Sei dabei beim

ÖTB Länder Turnfest 2026 in Neulengbach!



Vom 16. bis 19. Juli 2026 verwandelt sich Neulengbach im Zuge des Länder Turnfestes 2026 des ÖTB Wien und des ÖTB Niederösterreich zur Turnfest-Stadt. Unter dem Motto „Gemeinsam stark – über Generationen hinweg“ treffen Turnerinnen und Turner von AK 9 bis AK 99 zusammen, um sportlichen Ehrgeiz, Teamgeist und Lebensfreude zu feiern.

Ob beim Mannschafts- oder Generationenwettkampf, im Wimpel- oder Gruppenwettstreit, bei Ballspielen, Akrobatik oder dem Turnfestwettkampf – für jede Altersklasse und jedes Talent ist etwas dabei! Neben spannenden Wettkämpfen erwartet dich ein buntes Rahmenprogramm mit Stadtfest, Volkstanzfest und Schlussfeier, das die Gemeinschaft in den Mittelpunkt stellt.

Die Turnstätten – vom Wienerwaldstadion über das Freibad Neulengbach und der Neulengbacher Innenstadt – bieten perfekte Bedingungen für sportliche Höchstleistungen und unvergessliche Tage im Herzen Niederösterreichs.

Pack deine Turnsachen, bring deine Freunde mit und erlebe vier Tage voller Bewegung, Musik, Freude und echter Turnfest-Stimmung!

ÖTB Länder Turnfest 2026 in Neulengbach
16.–19. Juli 2026
Veranstalter: ÖTB Wien/Niederösterreich



10. JÄNNER 2026

- Auftanz 18:00 Uhr
- Prunerstraße 6, 4020 Linz
- Eintritt: Jugendliche/Studenten 8,-
Erwachsene 15,-

GERNE MIT
VORANMELDUNG

- saubere Tanzschuhe für den Turnsaalboden
- kostenlose Übernachtung im Turnverein möglich
- für Speis und Trank wird gesorgt
- bis 20:00 Uhr auch einfache Tänze für Kinder

Rückfragen und/oder Anmeldung unter buer@oetb-linz.at oder gst@oetb.at
(Bundesgeschäftsstelle) möglich



**WIR FREUEN UNS AUF
DEIN KOMMEN**

Ausgabe 6 - 2025



Das ÖTB-Liederbuch ist wieder verfügbar!

Bestellungen unter gst@oetb.at.



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

DIE PASSIONSBLUME

Die zehnblättrige Blütenhülle und die rund 70 weiß-violett marmorierten Fäden der Nebenkronen kann man mit der Dornkronen Christi vergleichen, deshalb der Name Passionsblume, lateinisch *Passiflora*. Manche Arten, es gibt insgesamt 400 bis 600, tragen auch essbare Früchte, wie die Passionsfrucht (*Passiflora edulis*) oder die Maracuja (*Passiflora edulis* f. *flavicarpa*).

Pharmazeutische Bedeutung besitzt jedoch nur das Passionsblumenkraut (Herba Passiflorae) mit der Stammpflanze *Passiflora incarnata* L. Die Pflanze stammt ursprünglich aus Amerika und Ostindien.

Als Hauptinhaltsstoffe werden Flavonoide genannt. Daneben spielen verschiedene Zucker, wie Saccharose, Fructose oder Glucose, sowie Polysaccharide, Aminosäuren und Glykoproteine eine Rolle. Ferner sind auch Spuren an ätherischem Öl sowie ein cyanogenes Glykosid zu finden.

Die Pflanze zur Entspannung

Die Passionsblume wird als beruhigende Komponente zur Besserung leichter Stresssymptome, als Schlafhilfe, bei Angspanntheit, Unruhezuständen, bei Erregbarkeit mit Einschlafstörungen sowie bei nervösen Unruhezuständen eingesetzt.

Empfohlen wird das Passionsblumenkraut direkt als Teezubereitung einzunehmen oder weiterverarbeitet zu Fluid- oder Trockenextrakten, die als Wirkstoffe in Tropfen oder Dragees zu finden sind. Manche Präparate enthalten nur die Passionsblume, andere wiederum werden in Kombination derselben mit Baldrian, Hopfen, Melisse und Orangenschalen angeboten.





Dr. Fischer
Ihr Tonika Spezialist

NEU

Damit Schlafen nicht zur Qual wird!

- + Melatonin**
Verkürzt die Einschlafzeit
- + Hopfen, Passionsblume
Lavendel, Kamille**
Fördern einen ruhigen und entspannten Schlaf



Exklusiv in Ihrer Apotheke!

Gute Nacht!

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

PHARMONTA
Dr. Fischer GmbH
A-1122 Grabenwirth-Strasse 29

bezahlte Anzeige

bezahlte Anzeige

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

Alfred Esterlin
1805-1868

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



Dipl.-Ing. A. Hermann Dietrich
Zeilingerwerk für Maschinenbau

49:0 Reth um Dailers Lfrierend
Karyunierg II Zerstört 67:0 64 87 77 67
Herausf Bäre de Hrimabildung 077:0 70 0 21
Zerstört 67:0 67 77 77 77 77

Zirkeltechniken bezogen, pflanze, überdecken und prüfen.

DEIN.BUND.HILFT!

SOLIDARITÄT IM BUND – VON MITGLIEDERN FÜR MITGLIEDER

Manchmal trifft es unsere Mitglieder oder Vereine unerwartet: Ein Unfall, eine schwere Krankheit, ein Naturereignis oder ein anderes Schicksal kann das Leben oder den Vereinsbetrieb nachhaltig erschüttern. In solchen Momenten zeigt sich der wahre Zusammenhalt unseres Bundes.

Mit DEIN.BUND.HILFT! hat der ÖTB ein solidarisches Unterstützungsmodell (ehemals „Turnerunfallhilfe“) geschaffen, das Vereinsangehörigen und Mitgliedsvereinen in außergewöhnlichen Notlagen finanziell unter die Arme greift.

DEIN.BUND.HILFT! ist kein Versicherungsprodukt und begründet keinen Rechtsanspruch. Es handelt sich um eine freiwillige solidarische Unterstützung bei Notsituationen, Unfällen oder außergewöhnlichen Schicksalsschlägen.

Über die Gewährung einer Zahlung entscheidet die Bundesleitung per einfachem Beschluss, abhängig von den vorhandenen Mitteln. Voraussetzung für eine Unterstützung ist die Mitgliedschaft im ÖTB, sowohl bei Einzelpersonen als auch bei Vereinen.

Beispiele für mögliche Unterstützungsfälle:

- Unfälle oder Krankheiten, insbesondere mit Langzeitfolgen
- Naturereignisse wie Feuer, Wasser oder Sturm, die existenzbedrohend sein können
- Schäden am Vereinseigentum, die den Turnbetrieb einschränken oder unmöglich machen

WEIHNACHTSSPENDE FÜR DEIN.BUND.HILFT!

Wir bitten herzlich um Eure Weihnachtsspende zugunsten von DEIN.BUND.HILFT!

Mit eurer Unterstützung können wir als Bund sicherstellen, dass in außergewöhnlichen Notlagen unbürokratisch geholfen werden kann. Jeder Beitrag – ob groß oder klein – stärkt den Solidaritätsfonds und zeigt: Wir stehen füreinander ein.

Danke für eure Unterstützung und euer Zeichen gelebter Gemeinschaft in unserem ÖTB!

In den **nächsten Ausgaben** von „Unser Turnen“ werden die **Spender** mit Familiennamen gedruckt.
Ist dies nicht gewünscht, bitten wir um eine kurze Information an btz@oetb.at.

EMPFÄNGER
Österreichischer Turnerbund

IBAN
AT26 2032 0015 0002 5663

VERWENDUNGSZWECKS
DEIN.BUND.HILFT!
Weihnachtsspende 2025

ONLINEBANKING



Detaillierte Informationen und Bestimmungen findet ihr unter <https://oetb.at/deinbundhilft/>

Ein Gutschein zu Weihnachten!

Verschenke unvergessliche Erlebnisse mit einem Gutschein für ein Turnerseelager, einen TAK-Kurs, ein Turnfest oder ein BTZ-Abo! Der Gutscheinwert ist frei wählbar, unbegrenzt gültig und kann ganz einfach unter gst@oetb.at angefordert werden.

GUTSCHEIN

FÜR
EIN TURNERSEELAGER ODER
EINEN TAK-KURS FÜR DAS JAHR 2025

FÜR _____

WERT _____ DATUM _____

Der Gutschein kann bei Buchung eines ÖTB-Sommerfestes eingelöst werden. Er ist nicht in bar ablosbar. ÖTB 4050 Traun, Linzer Str. 80a, 2700, 40 90 34 927



BLÄTTERN STATT WISCHEN

In unserer **BUNDESGESCHÄFTSSTELLE** haben wir einen großen Bestand an alten und neuen **BÜCHERN** rund um den ÖTB, Sportarten, Sporttechniken und Sportwissenschaften. Die Bibliothek steht Dir zu den **ÖFFNUNGSZEITEN** der Bundesgeschäftsstelle jederzeit offen.

» SCHAU VORBEI!



World book vector created by freepik - www.freepik.com



Florian Hofstätter

Landesobmann Tirol
Akademische Turnverbindung Innsbruck

FIT DURCH DEN WINTER NEUES JAHR, NEUES ZIEL – MOTIVATION ZWISCHEN KEKSEN UND KÄLTE

Der Winter ist die Jahreszeit, in der zwei Dinge regelmäßig einfrieren: erstens die Temperaturen, zweitens unsere Motivation. Während draußen der Schnee glitzert (oder der Regen nieselt), glitzern drinnen Lebkuchen, Punsch und Sofadecken. Und plötzlich ist das Sofa näher als die Turnhalle.

Aber keine Sorge – das ist völlig normal.

Der Körper will Energie sparen, das Hirn will Wärme und der innere Schweinehund hat Winterschichtverlängerung beantragt. Trotzdem kann man im Winter erstaunlich viel erreichen –

1. Realistisch bleiben – der Winter ist kein Feind

Im Sommer laufen wir leichtfüßig, sind motiviert und voller Tatendrang. Im Winter ist alles etwas gemütlicher – und das darf so sein. Der Trick ist, nicht aufzuhören, sondern das Tempo anzupassen.

Wenn du im Winter deine Einheiten etwas kürzer hältst, dafür aber regelmäßig trainierst, bist du im Frühling automatisch vorn dabei.

Tipp: Plan statt Perfektion. Lieber drei solide, halbstündige Einheiten als heroische „Ab morgen täglich zwei Stunden!“-Pläne, die spätestens nach dem dritten Glühwein scheitern.

2. Kleine Ziele statt großer Vorsätze

Im Jänner passiert's jedes Jahr: Die Fitnessstudios sind voll, die Motivation

gigantisch – und zwei Wochen später ist sie wieder weg. Warum? Weil viele denken, man müsse alles auf einmal ändern.

Besser: Wähle ein kleines, erreichbares Ziel. Zum Beispiel: „Ich möchte dreimal pro Woche aktiv sein“ oder „Ich will mich nach jedem Training weitere fünf Minuten bewegen, statt sofort aufs Handy zu schauen.“

Solche Mini-Ziele sind machbar – und das gute Gefühl, sie einzuhalten, sorgt für den berühmten Motivations-Schneeballeffekt.

3. Advent, Advent, die Disziplin brennt

Im Dezember ist kein Platz für Kalorienpanik. Die Vanillekipferl sind keine Feinde, und eine Tasse Kakao mit Schlag ist kein Verrat am Fitnessplan.

Wichtiger ist das Gesamtbild: Wer sich den Großteil des Jahres vernünftig ernährt und bewegt, darf in der Weihnachtszeit auch genießen – ohne schlechtes Gewissen.

Trotzdem hilft's, ein paar einfache Regeln zu beachten:

Iss Süßes bewusst, nicht beiläufig.
Trinke Wasser zwischen den Festtagsgetränken.

Mach nach dem Essen einen kurzen Spaziergang – das hilft Verdauung und Kreislauf.

Und falls du's übertreibst: Kein Drama. Bewegung am nächsten Tag, ein bisschen Gemüse – fertig. Kein „Neustart am Montag“, sondern einfach Weitermachen.

4. Motivation kommt beim Tun

Der härteste Schritt ist meist der vom Sofa zur Trainingshose. Danach läuft's fast von selbst.

Wenn du dich also mal wieder überwinden musst, sag dir: „Ich mach nur 10 Minuten.“ – Das reicht oft, um den Kreislauf zu aktivieren und die Stimmung zu heben. Und wer 10 Minuten schafft, bleibt selten dabei stehen.

5. Neues Jahr, neues Ich? Nein – neues Gefühl!

Statt alles neu zu machen, versuch lieber, dich wieder an das gute Gefühl nach dem Training zu erinnern. Nicht der Plan zählt, sondern die Routine.

Und wenn du's schaffst, über den Winter regelmäßig aktiv zu bleiben – egal wie leicht oder schwer – hast du schon gewonnen. Denn die meisten verlieren in dieser Zeit den Anschluss.

Der Winter ist keine Trainingspause, sondern die perfekte Zeit, um dranzubleiben, ohne sich zu stressen. Bewegung hält warm, Glühwein motiviert, und wer sich nicht verrückt macht, startet im Frühling mit einem Lächeln und einem stabilen Kreislauf ins Training.

Oder wie man im Verein sagen könnte: „Schweiß ist Fett, das weint“

Schöne Feiertage und ein gutes neues Jahr!
Euer Florian

SEIT MEHR ALS 200 JAHREN HAUPTKENNZEICHEN DES TURNENS: SEINE VIELSEITIGKEIT

Autor: Hansgeorg Kling, Wiener ATV Fotos: Stefan Scheuringer, Wiener ATV

Den ersten öffentlichen Turnplatz auf der Hasenheide in Berlin im Jahre 1811 können wir uns vorstellen als eine „Bewegungsbaustelle“, auf der sich gleichzeitig 400 oder 800 Aktive tummelten. Also als eine Art Trimmstadium mit vielen abenteuerlichen Herausforderungen und mit neu zu entdeckenden Spielen.

Die Betätigungen, die Jahn „Turnen“ nannte, reichten vom Laufen, Springen, Schwingen, Schweben, Klettern, Werfen, Ringen und Fechten bis zum Turnen an Reck und Barren. Absolut neu auch: die sechs verschiedenen Turnspiele, z. B. das wildromantische Ritter- und Bürgerspiel. Turnen war also an seinem Beginn nur ganz nebenbei auch Gerätturnen.

Das Ganze: ohne Drill oder Zwang. Jahn war davon überzeugt, dass die Jugendlichen ihren Körper „spielerisch“ fortbilden und aus eigenem Antrieb – verstärkt durch die Gruppe – Ehrgeiz und Selbstdisziplin entwickeln sollten“. Hinzu kam eine Art Selbstorganisation, eingeschlossen Zahlungen an die Gemeinschaftskasse („Solidarität“). Insgesamt also: Hier und 1811 setzt der Beginn des Vereinswesens an.

Das Revolutionäre dieses Anfangs der Turnbewegung wird deutlich, wenn man sich vor Augen hält, dass es sich um Schüler und Studenten, um junge Berufstätige (meist Handwerksgesellen) handelte und dass man sich mit „Du“ anredete: Bis dahin (und noch bei GutsMuths in Schnepfental um 1790) war die eigene körperliche Bewegung der Oberschicht vorbehalten gewesen.

Die weitere Entwicklung ist weitgehend bekannt: Das Turnen breitete sich schnell aus, schon nach wenigen Jahren gab es in Deutschland fast 200 Turnplätze. Hinzu kommt als Besonderheit: Die Turnbewegung war eine politische Bewegung. Denn es ging ihr um die Befreiung Preußens von der Besetzung durch die Franzosen (1806 Schlacht bei Jena und Auerstedt – 1813 Völkerschlacht bei Leipzig) und um die Gleichheit und Freiheit der Einzelnen, also um Demokratie. Jahn hatte zusammen mit den preußischen Reformern die Vorstellung von einem demokratisch organisierten Staatswesen, während das politische Leben dieser Jahre in Deutschland durch Fürstenherrschaft geprägt war.

Wenn das Turnen ein Kennzeichen hatte und hat, dann ist das seine Vielseitigkeit, 2025 ebenso wie 1811. Verständlicherweise ist sie jetzt eine andere als 1811. Sie ist ausdifferenzierter: Heute gehören neben dem allgemeinen Turnen mehrere Sportarten dazu, z. B. die RSG, der Orientierungslauf, Faustball, und vor allem der große Wachstumsbereich Freizeit- und Gesundheitssport.

Das Turnen spricht alle Altersgruppen an, und es ist jetzt nicht mehr männlich geprägt: rund 70 % der Mitglieder sind weiblich. Besonders stark ausgeprägt ist in den ÖTB-Vereinen alles, was den Zusammenhalt in der Gemeinschaft stärkt. Das zeigt nicht nur die Bedeutung, die die Wanderungen und das Mitmachen bei den Bergturnfesten haben, sondern das zeigen auch Aktivitäten wie das Feiern der

Jahreszeitenfeste, die gezielte Förderung des Singens, die Beteiligung an Redewettbewerben und (ganz generell) die Pflege des Brauchtums.

Hin und wieder wird die Frage aufgeworfen, inwieweit Jahns Erfindung des Turnens modern gewesen sei. Dazu können wir ein wenig selbstbewusst feststellen: Jahns Konzept wirkt (wie oben aufgezeigt) bis in die Jetztzeit. Seine Turnpraxis mit ihren neuartigen pädagogischen Absichten, die „Selbstgestaltung des Individuums in Freiheit“, das Abstreifen von alltäglichen gesellschaftlichen Beschränkungen, nicht zuletzt seine Turnplatz-„Architektur“ (wie groß ist zum Beispiel die Ähnlichkeit der Bauten auf der Hasenheide mit den heutigen Hochseilgärten!): Das alles erfüllt die Kriterien von „modern“.

Insgesamt: Auf diese mehr als 200 Jahre alte Turnbewegung können wir stolz sein. Wir haben allen Grund, die Anfänge auf der Hasenheide und die heutige Ausprägung des Turnens als zukunftsorientiert einzustufen.

Die sechs Turnspiele auf der Hasenheide:

- Schwarzer Mann
- Barlaufen
- Ritter- und Bürgerspiel
- Jagdspiel oder die Jagd
- Das Stürmen oder der Sturmloaf
- Das deutsche Ballspiel

(Quelle: Jahn/Eiselen: Die deutsche Turnkunst. Berlin 1816)



ÖTB Turnakademie NEU

DER LEHRPLAN AB HERBST 2025

Die Ausbildungsreihe zum Allgemeinen Vorturner der ÖTB Turnakademie 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.

Beginne mit dem Kurs „Vorturner Starter“ (ab 10 Jahren):

An einem informativen Tag erlernst du alle wichtigen Infos zum sicheren Geräteaufbau, Turnsprache, Kennenlernspiele, und vieles mehr.

Starte durch mit dem Kurs „Vorturner Basis“ (ab 14 Jahren):

Diese Kursreihe umfasst drei Wochenendkurse, die euch Methodik, Sichern und Trainingsgrundlagen an allen Turngeräten vermitteln, und zwei Online-Theoriemodule, die nützliche Infos zu Verbandsstrukturen und rechtlichen Themen, sowie sportwissenschaftlichen Grundlagen und vieles mehr beinhalten. Nach Abschluss dieser Kursreihe seid ihr bestens vorbereitet, um euren Verein in euren Turnstunden zu unterstützen.

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

„Die Theoriemodule sind für alle Turngeschwister kostenfrei!“

Weiter zum Kurs „Vorturner Plus“ (ab 16 Jahren):

An zwei Wochenenden vertiefst du deine Fähigkeiten in Trainings- und Wettkampfplanung, weiterbildender Theorie und aufbauender Turnmethodik. 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 in der Turnakademie unterrichten will, durchläuft gezielte Assistenzen, weitere Module und eine kurze Online-Schulung zur Lehrberechtigung. So wirst du selbst Teil der ÖTB Turnakademie.

„Halte deinen eigenen Kurs als TAK-Lehrkraft!“

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.



Detaillierte Informationen, Termine und Ausschreibungen zu den Kursen findet ihr unter www.oetb.at



TERMINE

29.01.	Vorturner Basis Onlinemodul 1
05.02.	Vorturner Basis Onlinemodul 2
14.02. - 15.02.	Vorturner Basis - Wien - Teil 3
21.02.	Vorturner Starter - Villach/Kärnten
21.02. - 22.02.	Vorturner Basis - Villach/ Kärnten - Teil 1
28.02. - 01.03.	Vorturner Basis - Bad Hall - Teil 3
14.03. - 15.03.	Vorturner Basis - Villach/ Kärnten - Teil 2
28.03. - 29.03.	Vorturner Plus - Liesing/Wien - Teil 1
30.03. - 03.04.	Osterlehrgang - Villach
25.04. - 26.04.	Vorturner Basis - Villach/Kärnten - Teil 3
06.06. - 07.06.	Vorturner Plus - Neumarkt/OÖ - Teil 2

NEUROATHLETIK | DAS ULTIMATIVE GLEICHGEWICHTSTRaining:

STABILER, SCHMERZFREIER,
LEISTUNGSSTÄRKERFORTSETZUNG DER BEITRAGSREIHE: NEUROATHLETIK
ERFOLGREICH NUTZEN**Warum ist es so wichtig, dass wir ein ausgezeichnet funktionierendes Gleichgewichtssystem haben?**

Es ist eines unserer bedeutenden bewegungssteuernden Systeme, das Einfluss nimmt auf unsere Leistung, Haltung, Schmerzen, Stabilität, Kraft, Beweglichkeit, Beschleunigung, usw., unabhängig vom Zustand unserer Sehnen und Muskeln! Denn die Streckerketten und Extensoren unterliegen der Kontrolle des Gleichgewichts (GG).

1. Teste Deine Kraft: z.B. ziehe einarmig 2-4x an einem Theraband und beurteile (von 0-10), wie anstrengend das bei dieser Entfernung ist.
2. Vorbereitung GG (wie unterhalb beschrieben)
3. Gleichseitig global GG aktivieren (möchte man den linken Armzug verbessern, dann links) Kopf seitneigen und danach den Kopf nach links drehen (je 4-6x)
4. Reteste (war die Anstrengung gleich? Oder weniger? Vergleiche die Zahl)

Vorbereitung GG:

Nacken streichen
Zunge kreisen (zwischen Lippe und Zähnen bei leicht geschlossenem Mund in beide Richtungen je 2-4x)

Training GG: allgemein

Ja-ja Bewegung (stehend)
Nein-nein Bewegung
Regression: sitzend, bzw. auch als Teilbewegung
Progression: in Schrittstellung, oder Augen geschlossen, oder Punkt fixiert (Foto 1)
Chicken reverse „Huhnbewegung nach hinten“ (Foto 2 u. 3)



Foto 1: Progression

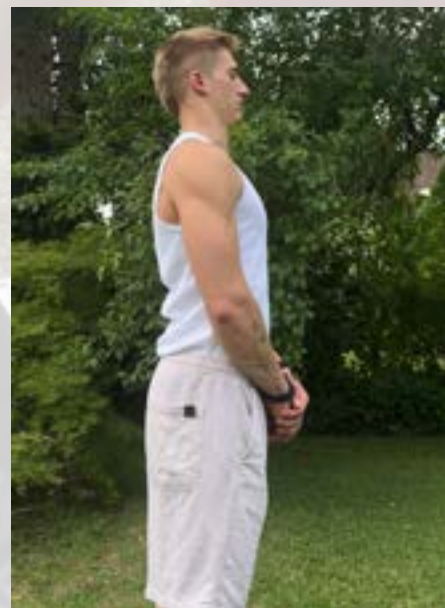
Foto 2: Anfangsposition
"Chicken Reverse"

Foto 3: Endposition "Chicken Reverse"

Beachte: Bewegungsqualität, Tempo (eher langsam), eine angenehme Bewegungsweite!

Ohne Testen der GG-Kanäle können natürlich auch unspezifisch Kopfbewegungen in die Diagonalen öfters geübt werden, damit nicht eine Kopfbewegung, wie runter- oder raufschauen für das Gehirn zur Bedrohung wird und deswegen die Leistung reduziert. Weiß man allerdings, wie gut jeder der 3 GG-Kanäle je Seite funktioniert, braucht man nur noch in die weniger gute Kopfdrehrichtung trainieren. Das erlernt man bei der nächsten NAT-Fortbildung oder gehe zu einem erfahrenen NAT-Trainer.

Es gibt verschiedene GG-Systeme – v.a. sind all jene sehr interessant, die den Körper reflexiv, autonom stabilisieren – und dazu vielschichtige Trainingsmöglichkeiten – dieser Artikel ist nur ein kleiner, aber hoffentlich wertvoller Einblick.

Bereits angeschnitten wurde jenes System, das die Beschleunigung des Kopfes misst, das maßgeblich Einfluss auf unsere Leistung hat, wenn wir den Kopf in eine bestimmte Richtung bewegen. Dabei werden die Bogengänge aktiviert, die sich beiderseits im Innenohr befinden.

Nun folgt das nächste System, bei dem die Makulaorgane die Beschleunigung messen, während wir uns vw/rw/sw (Utriculus) oder hoch/tief (Sacculus) bewegen.

Teste Deine Stabilität (Einbeinstand links war z.B. die schlechtere Seite)

- Beginne mit der Vorbereitung GG
- Nein-nein Bewegung 4-6x
- Synchronisationsübung VOR-C, in der Fortbildung auch „Pinocchio-Übung“ oder „Synchronisationsübung“ genannt: man folgt dem Stift nach rechts (Augen und Nase sind dabei immer auf dem Stift gerichtet) (Foto 4 u. 5)
- Reteste die Stabilität

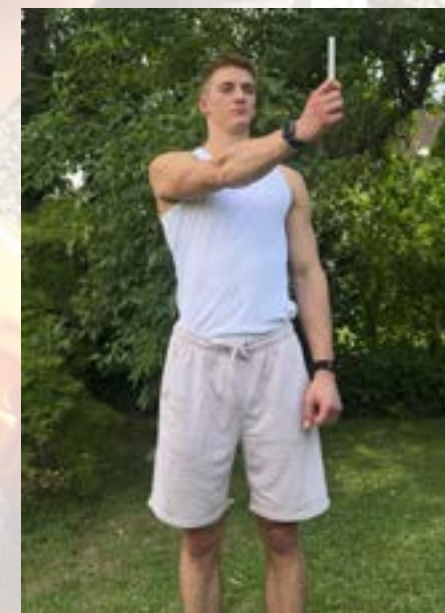
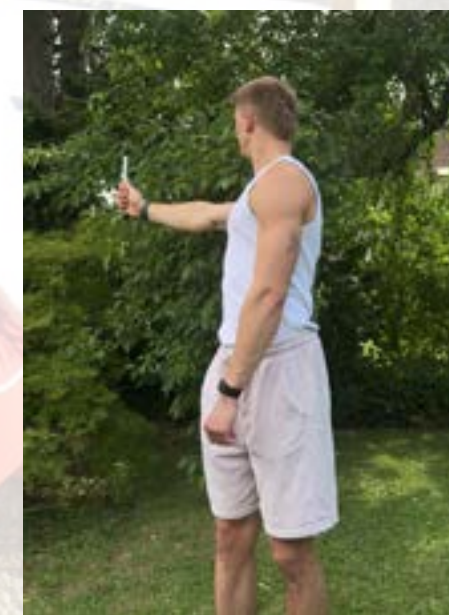
Foto 4: Anfangsposition
Synchronisationsübung -
„Pinocchio-Übung“ 1Foto 5: Endposition
Synchronisationsübung -
„Pinocchio-Übung“ 2

Foto 6: Utriculus

Eine der bedeutenden Aufgaben des GG-Systems ist es, den Blick am Horizont zu stabilisieren...

Spezifische Einsatzmöglichkeiten: (auszugsweise)**@Utriculus**

Wenn sich beim Laufen/Wandern nach einer gewissen Zeit/Strecke Schmerzen bemerkbar machen (z.B. Knie, Rücken,...) oder auch bei Symptomen der Reisekrankheit übe 1x täglich Folgendes:

- Halte den Kopf seith., warte ein paar Sekunden, während Du einen Buchstaben auf einer/m vor Dir gehaltenen Karte/Stift fixierst und bewege Dich dabei vw. (Foto 6)

@Sacculus

Man möchte die Leistung von Hoch-Tief-Bewegungen verbessern, wie: Kniebeuge, Liegestütz, Klimmzug, Sprünge... (oder kann sie nicht schmerzfrei schaffen)

- ...dann probiere obige Aufgabe mal im Stand wippend

Jetzt schon Fragen?
www.trainingspraxis.at

besserbewegen.karin
Fotos: MateoRipa





NEUROATHLETIK

TAK-AUSBILDUNG MIT KARIN KOLLER

Text: Riki Feike, Obmann Stv. & Heimwart im ÖTB-Tv. Wien-Mariahilf

Fotos: Edda Schultes, Allgemeiner Turnverein Liesing

Im schönen Turnsaal des Allgemeinen Turnvereins Liesing fand am 11.10.2025 eine äußerst interessante TAK-Ausbildung statt:

Neuroathletik – sicher habt ihr in den letzten Ausgaben der BTZ die interessanten Berichte von Karin Koller gelesen.

Neuroathletik beruht auf Erkenntnissen, dass nicht nur Muskelkraft, Ausdauer und Technik über sportliche Erfolge entscheiden, sondern dass das Gehirn im Hintergrund die eigentlichen Fäden zieht und eine wichtige Rolle dabei spielt. Ich fühlte mich sofort angesprochen und wollte mehr darüber wissen.

Karin vermittelte uns den Inhalt sehr anschaulich und durch die vielen praktischen Tests war das Lernen äußerst interessant

und kurzweilig. Durch einfache Bewegungen und Übungen lässt sich sowohl die Beweglichkeit als auch die Gelenksstabilität in Sekundenschnelle verbessern und selbst Schmerzen, die manchmal nur ein Schutzmechanismus sind, können wie weggeblasen sein, wir waren mehr als einmal verblüfft. Es heißt nicht, dass der Schmerz nicht zurückkommen kann, doch dann weiß man was zu tun ist – kurz die passende Übung angewandt und das Sprichwort „Wer rastet, der rostet!“ bekommt gleich eine ganz neue Bedeutung!

Der Vormittag verging wie im Flug. In der Mittagspause wurden wir von Bundesobmann Werner Schultes bekocht und bestens verköstigt. Es gab auch genug Zeit zum allgemeinen Austausch, denn

es ist doch auch immer interessant, den Grund der Teilnahme seines Gegenübers zu erfahren.

Der Nachmittag war noch praxisbezogener als der Vormittag. Ich habe mir wirklich unheimlich viel mitgenommen und den einen oder anderen NeuroHack gleich am nächsten Tag beim Breitenturntag ausprobiert: Fußgelenksstabilisation vor dem Weitsprung und den sogenannten Achtergang vor dem Schleuderball.

Bist du jetzt auch neugierig geworden?

Ich hoffe, es gibt eine Fortsetzung dieser tollen Ausbildung – man kann die Übungen für sich selbst verwenden oder selbstverständlich auch ganz großartig in den Turnstunden weitergeben.



Vorturner Basis

TEIL 1 IN BAD HALL

Text: Aylin Zahirovic (14 Jahre), TV Bad Hall

Fotos: Lehrgangsteilnehmer

Am Wochenende des 11. und 12. Oktober 2025 fand in der Turnhalle des ÖTB Turnverein Bad Hall der erste Teil des neuen Kurses "Vorturner Basis" statt. Zahlreiche motivierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer trafen sich, um gemeinsam zwei spannende und lehrreiche Ausbildungstage zu erleben. Von Anfang an herrschte eine fröhliche und motivierende Stimmung, die für eine tolle Lernatmosphäre sorgte. Der Samstag begann mit einer kurzen Kennenlernrunde, bei der alle rasch vertraut wurden. Anschließend folgten verschiedene Aufwärmspiele, die nicht nur für Bewegung, sondern auch für viel Spaß sorgten. Alle waren mit Begeisterung dabei, lachten viel und unterstützten sich gegenseitig. Im weiteren Verlauf des Tages standen viele praxisnahe Themen auf dem Programm.

Im Mittelpunkt standen dabei der sichere Aufbau der Geräte, sowie die Grundlagen des Sicherns und der richtigen Kommunikation. Die Teilnehmenden konnten ihr Wissen erweitern, Neues ausprobieren und viele praktische Erkenntnisse für das Training gewinnen. Es war insgesamt ein sehr gelungener erster Tag, der mit viel Teamgeist, Bewegung und Freude endete.

Auch am Sonntag ging es motiviert weiter. Nach einem vielfältigen Aufwärmprogramm wurden die Geräte aufgebaut – diesmal mit dem Schwerpunkt auf dem methodischen Aufbau verschiedener Elemente.

An Boden, Minitramp, Reck und Ringen wurde fleißig geübt, ausprobiert und gelacht. Besonders spannend war es, die Übungen selbst ausprobieren zu dürfen und dabei praktische Tipps von den

Trainerinnen und Trainern zu erhalten. So konnten alle direkt erleben, wie theoretisches Wissen in der Praxis angewendet wird. Der Tag war für alle äußerst informativ, abwechslungsreich und von einer tollen Gruppendynamik geprägt. Neben dem fachlichen Lernen stand auch der gemeinsame Austausch im Mittelpunkt.

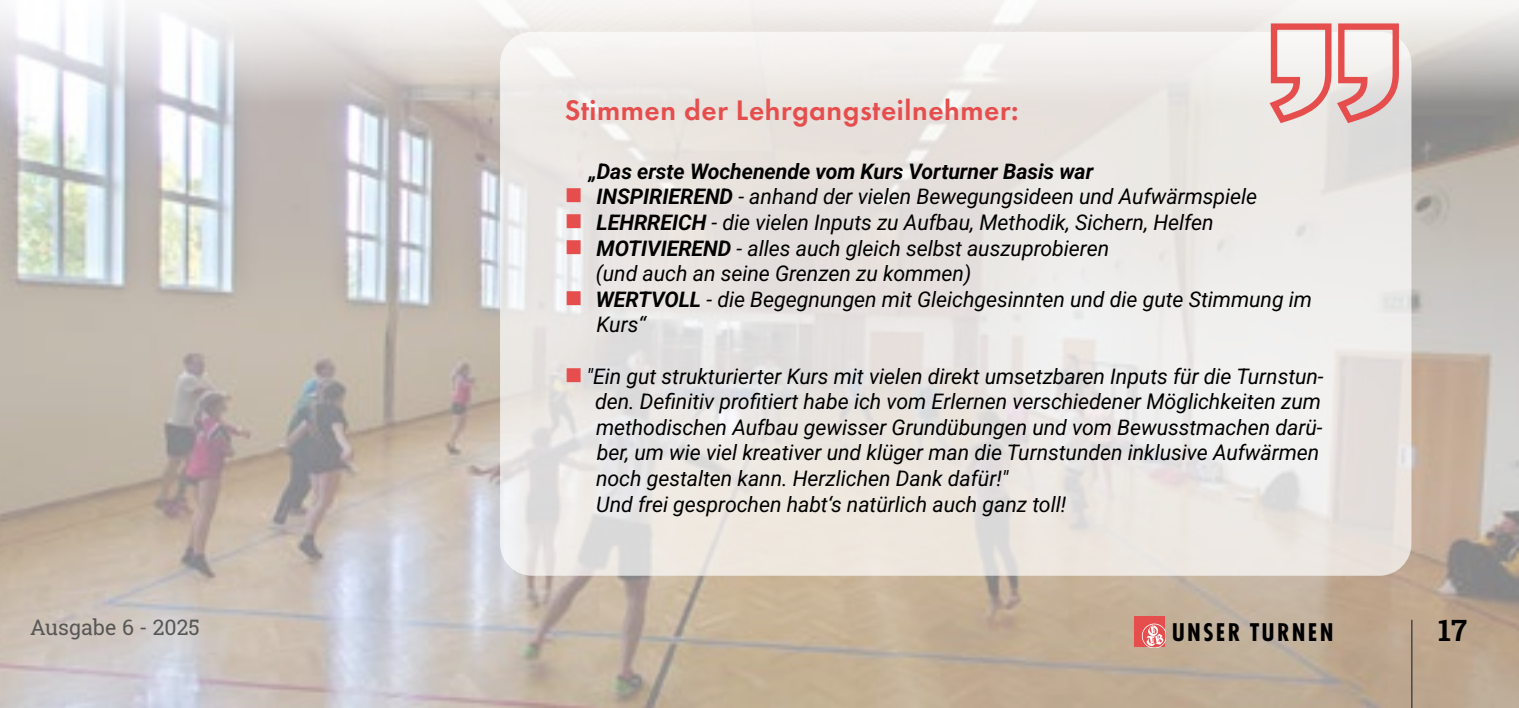
Am Ende des Wochenendes waren sich alle einig:

Es waren zwei großartige Tage voller Spaß, Bewegung und wertvoller Erkenntnisse. Mit vielen neuen Eindrücken und frischer Motivation freuen sich nun alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie Trainerinnen und Trainer auf den zweiten Teil im November.

Stimmen der Lehrgangsteilnehmer:

„Das erste Wochenende vom Kurs Vorturner Basis war

- **INSPIRIEREND** - anhand der vielen Bewegungsideen und Aufwärmspiele
- **LEHRREICH** - die vielen Inputs zu Aufbau, Methodik, Sichern, Helfen
- **MOTIVIEREND** - alles auch gleich selbst auszuprobieren (und auch an seine Grenzen zu kommen)
- **WERTVOLL** - die Begegnungen mit Gleichgesinnten und die gute Stimmung im Kurs“
- „Ein gut strukturierter Kurs mit vielen direkt umsetzbaren Inputs für die Turnstunden. Definitiv profitiert habe ich vom Erlernen verschiedener Möglichkeiten zum methodischen Aufbau gewisser Grundübungen und vom Bewusstmachen darüber, um wie viel kreativer und klüger man die Turnstunden inklusive Aufwärmen noch gestalten kann. Herzlichen Dank dafür! Und frei gesprochen habt's natürlich auch ganz toll!“



Du willst mehr lesen? Bestelle dir die Printversion!

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

