TSZ-News

1. Oktober 2020

TURNSPORT ZENTRUM DORNBIRN

Exklusiv Interview mit Elisa Hämmerle

Seit einem Jahr beim TSZ Dornbirn und immer noch begeistert wie am ersten Tag. Trainer Gonzalo erzählt...

Die Sensation: Vereinsoffene Sommercamps beim TSZ-Dornbirn

Raiffeisenbank Im Rheintal

www.tsz-dornbirn.at

TURNSPORTZENTRUM DORNBIRN

und viel Spaß
beim Lesen der
26. Ausgabe der TSZ-News!

Das Redaktionsteam

Geschätzte Freunde des Turnsports

Zeiten der Unsicherheit

Was sind denn das für Zeiten? Wir sind verunsichert. Was darf man tun, wie wird sich die Pandemie entwickeln, wie stark ist mein Leben schon beeinflusst, was kommt da noch? Das sind zentrale Erschütterungen für die Psyche und Seele eines jeden Menschen, ob bewusst oder unbewusst wahrgenommen.
Denn eine grundlegende Sehnsucht des Menschen ist die Sehnsucht nach Sicherheit, Sicherheit im Beruf, Sicherheit in den Beziehungen zu anderen Menschen. Jeder Mensch würde gerne wissen, woran er ist. Dies zeigen auch psychologische Untersuchungen der letzten Jahre. Demnach war es auch gar nicht verwunderlich, dass die Österreicher/innen bei den ersten Corona-Maßnahmen Klopapier und Spaghetti kauften. Denn gerade diese beiden Produkte geben ein Gefühl der Sicherheit. Man braucht es bestimmt, es ist dabei noch günstig und hält ewig. Und man hat sein Gewissen beruhigt, man hat etwas gegen die Unsicherheit getan.
Ein anderes Grundbedürfnis ist Bewegung. Hier gibt es ebenfalls große Unsicherheiten, was darf oder soll man machen, gerade im Verein bei der Ausbildung von Kindern und Jugendlichen.
Wir haben im Lock-Down für verschiedene Gruppen ein Programm für Zuhause angeboten, im Mai in der Natur gemeinsame Trainings abgehalten. Als im Juni die Messehalle 5 unter weitreichenden Sicherheitsvorkehrungen wieder geöffnet wurde, haben wir behutsam den Trainingsbetrieb hochgefahren. Dabei haben wir auch bemerkt und gespürt, wie wichtig dies für die Kinder/Jugendlichen ist – wahrscheinlich für die Eltern auch. Denn die Motivation fürs Turnen hat je länger die Einschränkungen dauerten, umso mehr zu leiden begonnen. Mit vereinsoffenen themenbezogenen Sommer-Camps wie „Von der Rolle zum Salto“, „Turnen mit Spiel und Spaß“, „Kunstturnen/Turn 10“ und „Team-Turnen“, die ein herausragender Erfolg waren, sind wir in den Sommer gestartet. Mit weiteren drei internen Trainingslagern haben wir gezeigt, dass es möglich ist, auch in schwierigen Zeiten zu turnen und einen wichtigen Pfeiler der sportlich-sozialen Ausbildung von Kindern/Jugendlichen sicherzustellen. Das existierende Maßnahmenpaket wird laufend angepasst, um auch in noch schwierigerem Umfeld turnen zu können. Dazu zählt etwa das Entzerren der Trainingszeiten, was aber zur Folge hat, dass wir viel mehr Zeiten in der Messehalle 5 buchen müssen und damit die Kosten erheblich steigen werden.
Eine gewisse Zeit werden wir die Folgen der Pandemie aushalten, aber dann?

Nun wünsche ich viel Spaß beim weiteren Lesen der TSZ-News.
Dem Turnsportzentrum Dornbirn wünsche ich, dass es weiterhin jung, dynamisch und erfolgreich ist.

Gerd Kogler

Gerd Kogler
Obmann Turnsportzentrum Dornbirn

TURNPAUSE

Aufgrund des Coronavirus musste der Turnbetrieb im März 2020 komplett eingestellt werden. 450 Turnerinnen und Turner mussten nach nur einem halben Jahr Turnvergnügen auf die unglaubliche Halle verzichten. Der einzige Vorteil: Der aufwändige Abbau für die Frühjahrsmesse wurde dadurch um ein halbes Jahr verschoben. Viele unserer Turnerinnen haben, um fit zu bleiben, einen Trainingsplan von ihren Trainerinnen und Trainern bekommen. Ebenfalls sehr viel Zuhause trainiert haben unsere Kadertunerinnen und Kaderturner: Wie es ihnen dabei ging, könnt ihr auf den nächsten Seiten nachlesen. Schwer getroffen hat die Turnpause auch unsere Jüngsten. In diesem Alter ist ein Hallenverbot aufgrund eines Virus unverständlich. So auch für Aurelia, die einmal wöchentlich bei Doris und Cornelia turnt. Den neuen Turnanzug hat sie aber dennoch angezogen und zwar jeden Tag. Sogar beim Mittagsschlaf ließ sie sich nicht vom Ausziehen des Turnanzuges überzeugen. Nachdem die Turnhalle nach einigen Wochen wieder geöffnet wurde, war nicht nur ihre Mama erleichtert. Alle Turnerinnen und Turner freuten sich wieder aufs Training, auf ihre Freunde im Training und ihre Trainerinnen und Trainer. Für eine offene Messehalle 5 werden die strengen Coronaregeln gerne akzeptiert und eingehalten.

Konstantin Schwärzler

In der Coronazeit war ich fast jeden Tag joggen und habe die Trainingspläne von meinem Trainer durchgezogen. Diese Art des Trainings war natürlich nicht annähernd so zeitintensiv wie mein normales Training. Die schnelle Umstellung vom normalen Schulalltag auf den online-Unterricht war kein Problem für mich. Mit dem Homeschooling bin ich gut zurecht gekommen und es ist mir auch in gewissen Bereichen zugutegekommen. Die viele Freizeit, die zur Verfügung war, habe ich oft genutzt und lange ausgeschlafen. Mittlerweile hab ich wieder den normalen Trainingsbetrieb aufgenommen und schon am ersten Nationalkader-Meeting für die Junioren-Europameisterschaft teilgenommen.

Nives Backhaus

Während des Corona-Lock-Down war unser Training leider nicht mehr wie gewohnt möglich. Anfangs hatte ich eine kurze Pause. Dann hat unsere Trainerin Emel mit uns Zoom-Training gemacht. Sie hatte immer viele Ideen, damit ist uns nie langweilig geworden. Vor dem Computer haben wir fleißig Krafttraining gemacht.

Als es wieder möglich war, haben wir uns auch im Freien zum Training getroffen, natürlich immer mit den üblichen Abstandsregeln. Das war schon toll, die anderen Mädchen wieder zu sehen. Seit dem Sommer dürfen wir wieder in der Halle trainieren. Das macht richtig Spaß. Die Geräte und die Turnfreundinnen hab ich am meisten vermisst!

Raphael Natter

In der Coronazeit hatten wir jeden Tag zwei Stunden Training über Zoom-Meeting, geleitet von unserem Trainer Fussi und als „Hausaufgabe“ bekamen wir ständig eine Challenge bis zum nächsten Tag, also echt keine „Trainings-Ferien“. Zudem hatte ich ziemlich intensiv Home e-learning mit sooo viiiel Hausaufgaben. Ich habe es als viel mehr empfunden, als wenn wir normal Schule gehabt hätten. Am meisten vermisst habe ich meine Schulkollegen- nur über Houseparty oder Zoom war es nicht so einfach mit ihnen in Kontakt zu sein. Ich habe mir auch einige Tricks beim Skaten beigebracht; habe mir selber eine Rampe gebaut und jeden Tag Skateboard fahren geübt. Ich war auch ganz viel Trampolinspringen- das hat Spass gemacht. Zu Ferienbeginn hatten

wir 2 Wochen Trainingspause und danach hatten wir täglich 5 Stunden Training. An heißen Tagen gingen wir zum Abkühlen, am Ende vom Training, in die Dornbirner Ach schwimmen. In den Ferien hatten wir 2 Trainingslager: Anfang August 4 Tage Österreichisches Nachwuchskadertrainingscamp in Innsbruck und Mitte August hat unser Trainer Michael Fussenegger für uns J2 Kaderturner (Sammy, Luca, Oscar und mich) ein Trainingscamp mit einem erfahrenen Schweizer Bundestrainer in Ulm für eine ganze Woche organisiert.

Javza Ochirsukh

Während der Coronazeit haben wir 6 mal die Woche zu Hause trainiert. Wir haben aufgeschrieben was wir zu Hause gemacht haben und es unseren Trainern geschickt. Anfangs war es sehr angenehm, dass ich zu Hause war und nicht in die Schule musste, dadurch hatte ich viel mehr Freizeit für mich und meine Familie. In dieser Zeit habe ich neue Sachen gelernt, die ich immer schon lernen wollte, aber nie die Zeit dafür hatte. Doch mit der Zeit wollte ich wieder in die Schule gehen, meine Freunde sehen und mit meinem Team trainieren.

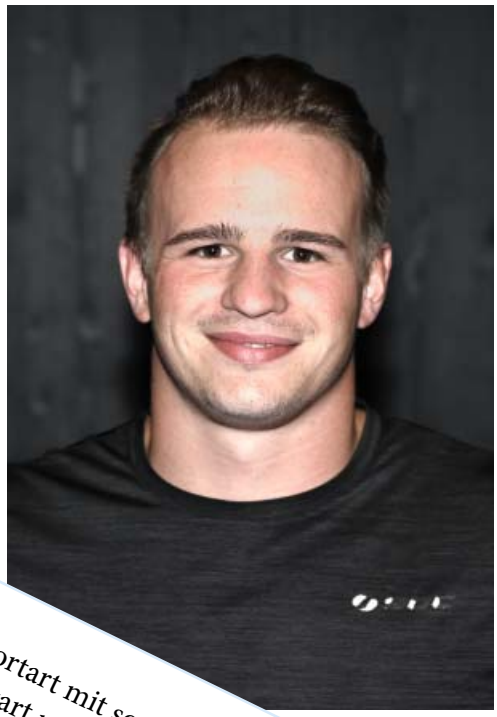
Jaqueline Kostelac

In der Coronazeit haben meine Turnkolleginnen und ich uns fünf bis sechs Mal pro Woche einen eigenen Trainingsplan für Zuhause ausgedacht und aufgeschrieben. Die Trainings sollten ca. 3 Stunden dauern. Zuhause haben wir viele Vorübungen für Akrobatische Elemente gemacht. Ebenso Krafttraining und Dehnen. Als man entschieden hatte, dass man die Schulen vorübergehend schließen wird, fand ich das sehr praktisch, da ich dachte, dass ich mehr Freizeit haben werde mit Freundinnen etwas zu unternehmen. Doch da habe ich mich zu früh gefreut. Dadurch, dass man sich mit niemandem mehr treffen durfte und ebenso die Turnhalle geschlossen war, hatte ich nun zu viel Freizeit und wusste nicht, was ich mit der ganzen Zeit anfangen soll.

Seit den Sommerferien haben meine Turnkameradinnen und ich wieder normale Trainingszeiten. Seit April bin ich bei zwei Trainingslagern in Linz gewesen. Auch dort musste sich jeder genau an die Coronaregeln halten. Wegen Covid-19 wurde die Kunstturn-EM 2020 in Paris verschoben. Diese findet jetzt hoffentlich im Dezember in Baku/Aserbaidschan statt. Ich werde also weiterhin mein Bestes geben, um bei der „European Championships 2020“ dabei sein zu dürfen.

Julian Knoll

24 Jahre und Team-Turn Trainer
beim Turnsportzentrum Dornbirn



Team-Turnen gefällt mir, weil es eine wunderschöne Sportart mit so vielen Facetten ist.
Ich wünsche mir, dass die Sportart noch größer wird, um es immer mehr Kindern anbieten zu können.
Ich esse immer zu viel.
In meiner Freizeit mache ich Sport.
3 Dinge, die ich auf eine einsame Insel mitnehmen würde: ein Riesentrampolin, Badesachen und viele kalte Getränke

Seit September 2020 hast du die Leitung des Team-Turnens im TSZ Dornbirn übernommen. Wie geht es dir mit dieser Aufgabe? Wie sind deine ersten Eindrücke?
Ich freue mich den Verein mit meiner Erfahrung unterstützen zu können und werde mein Bestes geben, die Werte des Vereins zu vertreten und die Ziele zu erreichen. Die bisherige Zusammenarbeit mit dem Verein war sehr positiv und ich freue mich auf die kommenden Projekte!

Was sind deine Ziele?
Mein Ziel ist es, nie meinen Weg aus den Augen zu verlieren und die bestmögliche Turnausbildung mit Fokus auf Gesundheit und Freude am Sport anbieten zu können.

Wie würdest du dich als Person beschreiben?
Ich bin sehr zielstrebig und ehrgeizig, was mich permanent an mir arbeiten lässt, um noch fokussierter und besser auf die aufkommenden Probleme reagieren zu können.

Die letzten zwei Jahre warst du Team-Turn Trainer in Västerås Gymnastikförening (VGF) in Schweden. Wie ist es dazu gekommen und was war eine deiner größten Herausforderungen im Norden?
Als sich 2017 das Männerteam in Wolfurt aufgelöst hat, wollte ich meine Turnkarriere nicht an den Nagel hängen und suchte mir Möglichkeiten, um noch besser in dem Sport zu werden. Da die skandinavischen Länder Spitzenreiter im Team-Turnen sind, war es für mich nur logisch von den Besten zu lernen. Um mich aber nicht nur als Sportler, sondern auch als Trainer weiter zu entwickeln, bewarb ich mich bei mehreren Turnvereinen als Trainer in Schweden und wurde dann von der Västerås Gymnastikförening angestellt. Es gab täglich Herausforderungen zu meistern, die einen ein bisschen anspruchsvoller als die anderen, aber das ist in jedem Beruf der Fall. Für mich ist der Beruf des Trainers eine Leidenschaft, die es mir erleichtert größeren Herausforderungen entgegen zu treten.

Sehr erfolgreich warst du als Turner im Männerteam der TS Wolfurt. Was wünscht du dir für die männlichen Team-Turner beim TSZ Dornbirn?
Das Team-Turnen zählte immer schon mehr Mädchen/Frauen als Buben/Männer im Sport, umso wichtiger ist es für mich, diesen Teil des Vereins in Zukunft auszubauen, um auch mehr Buben die Möglichkeit zu bieten den Turnsport besser kennenzulernen.

Wann hast du mit Turnen begonnen und wie bist du dazu gekommen?
Ich begann meine Turnkarriere im Alter von 6 Jahren. Dazu gekommen bin ich eigentlich dadurch, da ich ein sehr aktives Kind war und nie müde wurde. Daraufhin suchten meine Eltern einen Sport, der mich so richtig auspowert. So bin ich zum Turnsport gekommen.
Nach Beendigung meiner Kaderkarriere 2008 konnte ich mich dann voll auf das Team-Turnen konzentrieren. Daraus entwickelte sich eine Inspiration, die bis heute andauert und die ich mit Leidenschaft weiterhin verfolgen will.

Unsere Trainer/innen stellen sich vor...

Doris Dünser

So würde ich mich mit 3 Worten beschreiben:
klein, freundlich, fürsorglich

Mein Lieblingsessen: italienische Küche

Meine Hobbies: Wandern, Rad fahren, unser Haus mit Blumen schmücken

Trainingsgruppe: Die Kleinsten in der Grundausbildung

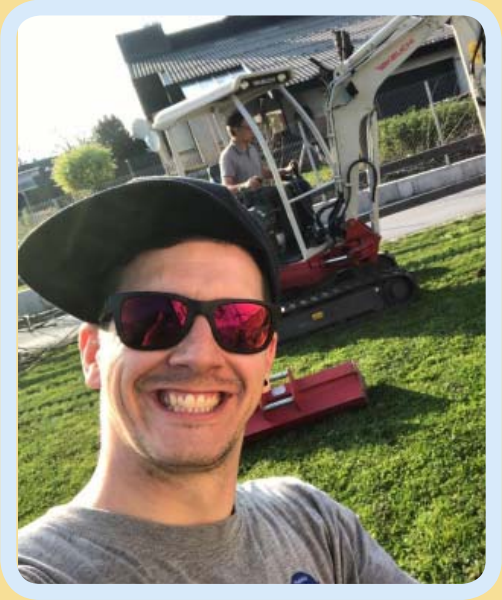
Zum Trainerjob gekommen bin ich durch meine Kinder.

Ich bin Trainerin, weil ich gerne Kinder mag.

In der neuen Halle gefallen mir die vielen Möglichkeiten.

3 Dinge, die ich auf eine einsame Insel mitnehmen würde:
Ich werde bestimmt nie auf eine einsame Insel gehen, da ich Menschen um mich brauche.

Michael Ender



So würde ich mich mit 3 Worten beschreiben:
old fashioned, katholisch und all am schaffa

Mein Lieblingsessen: Dampfnudla und Süßas

Meine Hobbies: Sport, Antiquitäten, Filmla und Schaffa

Trainingsgruppe: Turn10 Jungs

Zum Trainerjob gekommen bin ich durchs freie Training.

Ich bin Trainer, weil‘sSpaß macht und d‘Jungs is freie Training go künnan.

In der neuen Halle gefällt mir: viel Platz und a feine Dusche danoch.

3 Dinge, die ich auf eine einsame Insel mitnehmen würde:
BF, Werkzügkischda und Zucker

Valentina Anwander

So würde ich mich mit 3 Worten beschreiben:
lebensfroh, abenteuerlustig, engagiert

Mein Lieblingsessen: Lasagne

Meine Hobbies: Freunde treffen, Lesen, Sport betreiben

Trainingsgruppe: Anfänger

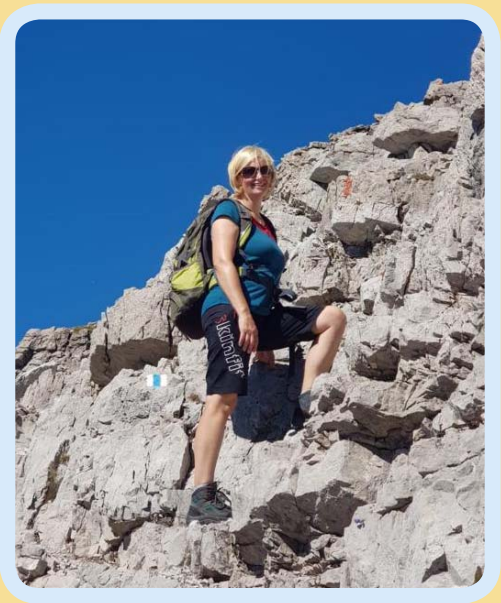
Zum Trainerjob gekommen bin ich: Ich war selbst als Turnerin aktiv und habe dann angefangen, nebenher als Trainerin in die Halle zu kommen.

Ich bin Trainerin, weil ich meine eigenen Erfahrungen und Tricks an andere weitergeben kann/will und ich somit mit diesem Sport, welchen ich selber Jahre lang betrieben habe und immer noch liebe, in Verbindung bleibe.

In der neuen Halle gefallen mir die zahlreichen Geräte, welche man nicht aufbauen muss. Es stehen einem sehr viele Sachen zur Verfügung, mit denen man coole Zusatzstationen machen kann.

3 Dinge, die ich auf eine einsame Insel mitnehmen würde:
Feuerzeug, Sackmesser, Hängematte

Birgit Schertler



Mein Lieblingsessen: Kaiserschmarren

Meine Hobbies: Lesen, Wandern

Trainingsgruppe: U7

Zum Trainerjob gekommen bin ich: aus Versehen…

Ich bin Trainerin, weil es Spaß macht, die Zeit mit den Kindern zu verbringen und in ihre stolzen Gesichter zu schauen, wenn sie etwas Neues zum ersten Mal geschafft haben.

In der neuen Halle gefallen mir die vielfältigen Trainings-möglichkeiten für ALLE Turner/innen

3 Dinge, die ich auf eine einsame Insel mitnehmen würde:
Taschenmesser, Motorboot, ausreichend Benzin (eine einsame Insel ist nichts für mich)

Lisa und Laura Schabmann

19 Jahre und Team-Turnerinnen mit Leidenschaft

Begonnen im Anfängerbereich, übers Turn10 zum Kunstturnen und dann Team-Turnen. Wo liegen eure Stärken, könnt ihr dieselben Elemente oder gibt es Dinge, die eine von euch beiden besser kann?
Laura: Eigentlich sind wir von den Elementen her gleich auf. Natürlich kann die eine mal etwas besser, doch im Großen und Ganzen turnen wir meistens dasselbe. Zurzeit liegen unsere Stärken mehr bei Tumbling, doch das kann sich bei uns wieder ändern.

Wann habt ihr mit dem Turnen begonnen und wie seid ihr zum Turnen gekommen?
Lisa: Zuerst haben wir uns Rhythmische Sportgymnastik angesehen, wussten aber sofort, dass es nicht das Richtige für uns ist. Durch die Gymnaestrada 2007 wurden wir auf den Turnsport aufmerksam, woraufhin wir unser Glück beim TSZ versuchten. Unsere Eltern waren sehr erleichtert als sie unsere strahlenden Gesichter beim Verlassen der Halle gesehen haben. Seit diesem Moment an, ist Turnen unsere große Leidenschaft.

Leistungssportler haben hin und wieder mit Rückschlägen zu kämpfen, habt ihr auch diese Erfahrung gemacht? Wie konntet ihr euch zum weitermachen motivieren?
Laura: Meine schwerste Verletzung ist mittlerweile 5 Jahre her. Als ich beim Volleyballspielen meinen Außenfußknöchel gebrochen habe, musste ich mehrere Monate auf das Turnen verzichten. In solchen Zeiten ist es nicht leicht, sich trotzdem weiter zu motivieren. Nichtsdestotrotz spornt uns das Team am meisten an. Wenn man zusieht, wie die anderen neue Elemente lernen oder sich gegenseitig motivieren, will man umso schneller wieder dabei sein. Durch die Freundschaften, die wir über die Jahre geknüpft haben, kann man es sich schwer vorstellen, nicht mehr ein Teil davon zu sein.

Schule und Turnen unter einen Hut zu bekommen ist nicht immer einfach. Wie geht ihr mit dieser Doppelbelastung um?
Lisa: Gerade in der „Schularbeiten Phase“ gibt es stressige Tage, vor allem dann, wenn wir den ganzen Nachmittag in der Schule sitzen und direkt aufs Training gehen müssen. Dennoch ist es für uns eine Abwechslung zum Schulalltag und eine gute Möglichkeit den Kopf von Zahlen und Fremdwörtern frei zu bekommen. Gerade in anstrengenden Zeiten, ist es wichtig, nie den Spaß am Turnen zu verlieren.

Nächstes Jahr wird maturiert. Habt ihr bereits Pläne für nach der Matura?
Wir haben immer wieder verschiedene Ideen, aber noch keine konkreten Pläne.

Am Liebsten esse ich Nudeln mit allem was ich im Kühlschrank finde. **Meine Schwester** ist eine liebevolle und hilfsbereite Person, die mich manchmal nervt, aber das gehört nun mal dazu.
Meine erste Trainerin war Andrea Kernbeiß.

Laura

Lisa

Meine Eltern ermöglichen mir bei Trainingslagern und Wettkämpfen dabei zu sein. **In meiner Freizeit** unternehme ich gerne was mit meinen Freundinnen. Im Winter fahre ich Snowboard, da bin ich dann auf der Schipiste anzutreffen.
Meine Schwester ist eine große Unterstützung für mich.

Trotz der EM Verschiebung wegen Corona wird weiterhin intensiv auf die Team-Turn EM trainiert. Was sagt ihr zur Verschiebung, wird die Vorbereitungszeit dadurch stressfreier?
Lisa: Einerseits ist es gut, dass die EM verschoben wurde, da wir uns nach der längeren Corona Pause stressfreier und intensiver vorbereiten können. Andererseits ist der neue Termin für uns nicht ideal, da wir zu diesem Zeitpunkt kurz vor der Matura stehen. Wir werden uns einfach überraschen lassen und schauen, was das nächste Jahr so bringt.

Wie stehen eure Chancen ins EM Team zu kommen, die Konkurrenz ist ja doch sehr stark? Auch vom TSZ sind viele angemeldet, ist der Konkurrenzkampf in den eigenen Reihen groß?
Laura: Jeder würde sich natürlich über einen Platz im EM Team freuen, jedoch gibt es nur 12 Mädchen, die die Möglichkeit haben in Dänemark dabei zu sein. Es wäre toll, wenn es soviel wie möglich aus unserem Team schaffen und man die Zeit gemeinsam erleben könnte. Wir lassen es einfach auf uns zukommen und geben unser Bestes!

Lisa und Laura
SCHABMANN

ehrgeizig, zielstre-
big und wollen stets
neue Elemente
lernen

Sommer Camp

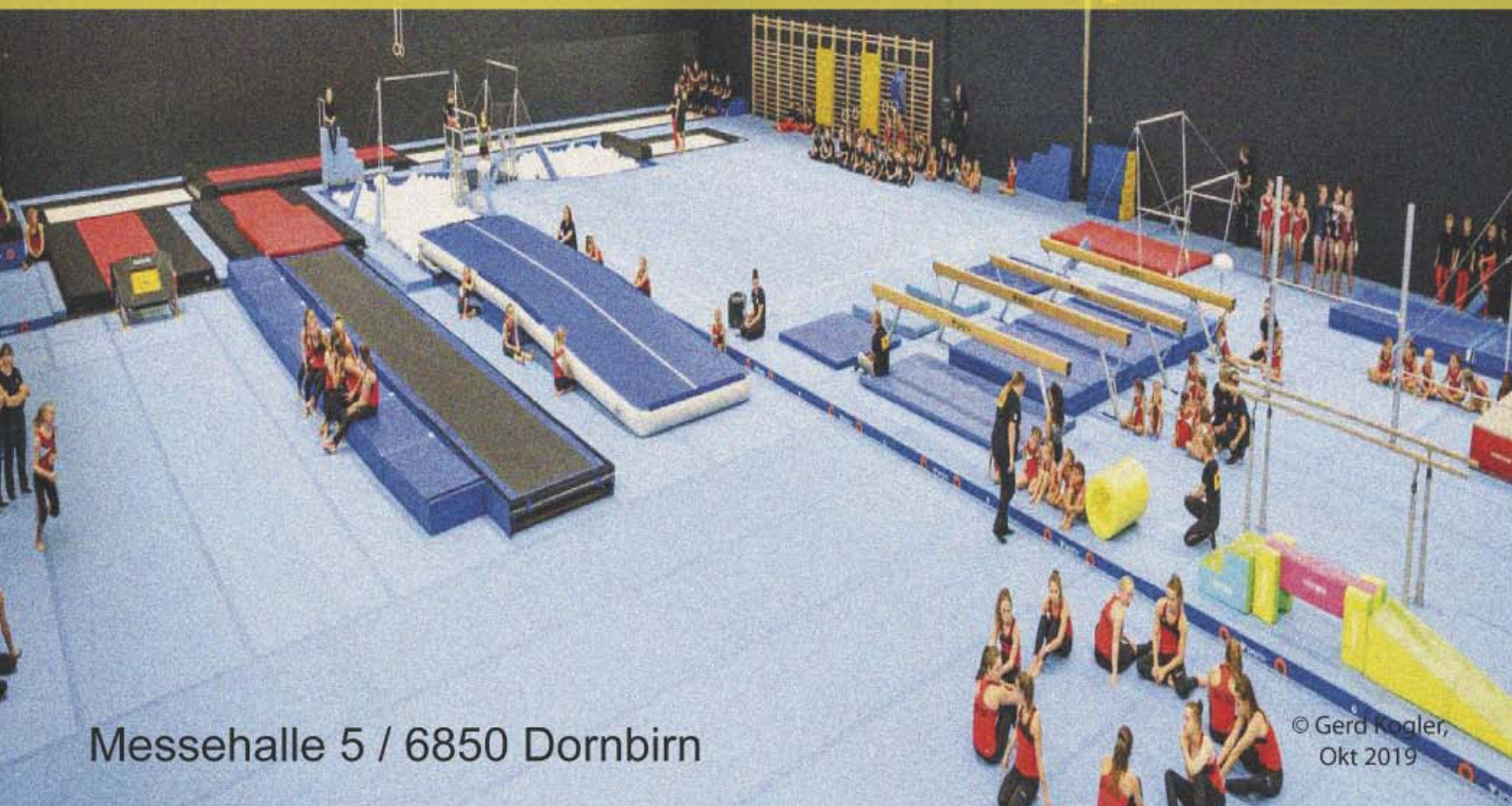
TURNSPORT ZENTRUM DORNBIRN

Anmeldung ab April 2021

Sei dabei!

Vereinsoffene Trainingscamps:
Trainiere mit top-ausgebildeten Trainer/innen
in der besten Halle Österreichs.

Turnen mit Spiel und Spaß	12.07.2021-16.07.2021
Trainingscamp - Kunstturnen	04.08.2021-06.08.2021
Trainingscamp - Turn10	04.08.2021-06.08.2021
Trainingscamp - Team Turnen	09.08.2021-11.08.2021
Von der Rolle zum Salto	16.08.2021-20.08.2021



Messehalle 5 / 6850 Dornbirn

© Gerd Kogler, Okt 2019

Sommercamp 1

Turnen mit

Spiel und Spaß

Das erste Sommercamp in der Messehalle 5 war für alle Teilnehmer/innen und Trainerinnen ein besonderes Erlebnis. 20 sportbegeisterte Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 14 Jahren tobten sich jeden Vormittag in der besten Halle Österreichs aus. Das Highlight war auf jeden Fall das Springen in die Schnitzelgrube und die Riesentrampoline, aber auch die Slackline, das Balancieren auf dem Balken und die unzähligen Spiele, die gespielt wurden, ließen die Herzen aller höher schlagen. Zwischendurch gab es eine gesunde Jause als Stärkung, leckeres und saftiges Obst gesponsert von Spar MATHIS –Dankeschön. Viel zu schnell ging die turnintensive Woche zu Ende, wenig verwunderlich war die Frage am Freitag, ob es nicht am Samstag weitergehen könne.

Sommercamp 2

Kunstturnen Turn10

30 top-motivierte Turnerinnen aus Österreich und Deutschland nahmen am Sommercamp Kunstturnen/Turn10 teil. Durch die hochqualifizierten Trainer/innen und die wahnsinns Halle konnten turnerische Höchstleistungen erzielt werden. Neue Elemente wurden erlernt, Techniken verfeinert und neue Freundschaften geschlossen. Zwischendurch gab es eine leckere Stärkung, wie belegte Brötchen, Obst, Kuchen und Eis. Die drei turnintensiven Tage vergingen viel zu schnell. Erschöpft, glücklich und mit Vorfreude auf das nächste Jahr, traten alle am Freitagabend die Heimreise nach Deutschland, ins Oberland oder einfach nur ins Hatlerdorf an.

Vielen Dank an das tolle Trainerteam. WIR FREUEN UNS SCHON AUFS NÄCHSTE JAHR.

Sommercamp 3

Von der Rolle zum Salto

Anfang August turnten Kinder und Jugendliche täglich von 8:00-12:00 Uhr in der Messehalle 5. Durch methodischen Aufbau wurde der Salto in Rückenlage, in die Schnitzelgrube und auch in den Stand technisch sauber erlernt und weiterentwickelt. Zusätzlich halfen die qualifizierten Trainer/innen den Campteilnehmer/innen beim Erlernen von Rondat-Flick, Überschlag usw., wobei verschiedene, lustige Spiele zwischendurch nicht fehlen durften. Eine kleine Gruppe von Teilnehmerinnen lernte innerhalb dieses Camps täglich 1,5 Stunden Mathematik mit Frau Professor Kogler vom Bundesgymnasium Dornbirn. Durch die tägliche Lerneinheit wurden die Mädchen bereits gut auf die nächste Klasse vorbereitet. In den Pausen gab es für alle eine Stärkung mit Obst, belegten Brötchen, Riegel und Kuchen. Am Freitag erhielt jede/r, passend zum heißen Wetter ein kühles, leckeres Eis.

Sommercamp 4

Team-Turnen

Uns hat das Camp sehr gut gefallen! Das Trainerteam, die Halle, die Stimmung und das Turnen selbst waren mehr als cool! Es war eine tolle Erfahrung und wir kommen nächstes Jahr bestimmt wieder!

Team-Turnerinnen aus Eisenstadt

Viele Doppelsalti, Schrauben und Überschläge gab es diesen Sommer beim Sommercamp Team-Turnen zu bestaunen. Drei Tage trainierten Turner/innen aus Wien, St. Valentin, Eisenstadt, Hohenems, Lustenau, Dornbirn und sogar aus Deutschland zweimal täglich in der Messehalle 5. Die meisten der Teilnehmer/innen betraten zum ersten Mal die gigantische Messehalle 5 und kamen aus dem Staunen gar nicht mehr heraus. Die vielen verschiedenen Möglichkeiten der Halle wurden ideal genutzt und so tasteten sich die Turner/innen bereits am ersten Tag an neue Elemente heran. Durch das große Know-how der Trainer/innen wurde nicht nur die Technik verfeinert, sondern auch Elemente ausprobiert, die vor dem Camp noch unerreichbar zu sein schienen. Trotz Muskelkater gaben alle Turner/innen auch am zweiten und dritten Tag Vollgas. Eine willkommene Stärkung bot das Obst, gesponsert von SPAR und ein leckeres Eis zum Abschluss. Die besonders, freundschaftliche Atmosphäre, die tollen Hallenbedingungen, die Top-Trainer/innen und die reibungslose Organisation hat alle überzeugt, auch im nächsten Jahr wieder dabei zu sein.

Da wir in Wien nicht die allerbesten Trainingsbedingungen haben, sind wir sehr glücklich die Möglichkeit gehabt zu haben, in der neuen Turnhalle zu trainieren. Bei 6 Stunden Training am Tag kam es schon einmal vor, dass man dem Ende zu ziemlich erschöpft war, doch trotzdem kam seitens der Trainer/innen immer genug Motivation. Wir haben in dem Camp viele neue Sachen gelernt, verfeinert und Tipps gesammelt, die wir jetzt im weiteren Training super einsetzen können. Uns hat es sehr gefallen und wir hoffen auf ein Nächstes!

Die Wiener Mädels
(Sportunion Wien 3)

Wir hatten uns alle schon lange vorher auf das Camp gefreut und haben unsere Reise mit vollen Erwartungen gestartet. Wir müssen sagen, dass diese sogar übertroffen wurden und sich die lange Zugfahrt definitiv ausgezahlt hat. Es war eine extrem tollle neue Erfahrung die wahnsinns-Halle nicht nur auf Videos zu sehen, sondern sie selbst zu erleben! Wir waren von den vielen Möglichkeiten neue Elemente zu lernen begeistert. Es ist ein tolles Gefühl, dass man sich bei neuen Elementen, die man sich selbst gar nicht zugetraut hätte, zu 100% auf die Trainer/innen verlassen kann. Wenn man eine Übung nicht verstanden hat, war es auch kein Problem, weil die Trainer/innen es teilweise selbst vorgezeigt haben. Auch die Stimmung in der Halle, die verbreitet wurde, war mega motivierend. Wir konnten selbst miterleben, wie sich jeder für jeden freut und sich alle gegenseitig anfeuern. Wir hatten auch kein Problem damit eine Unterkunft zu finden, da diese für uns organisiert wurde und uns Betreuerinnen zugeteilt wurden. Zusammenfassend können wir das Camp wirklich jedem weiterempfehlen. Wir werden viel mitnehmen und hoffen, dass wir nächstes Jahr wieder teilnehmen dürfen.

Vielen Dank von Lena, Lina, Lina, Vivi, Marie und Leonara!
(MTV Hernals)

Nahe
liegendes bei
SPAR

DAS IST ECHTE
Nahversorgung

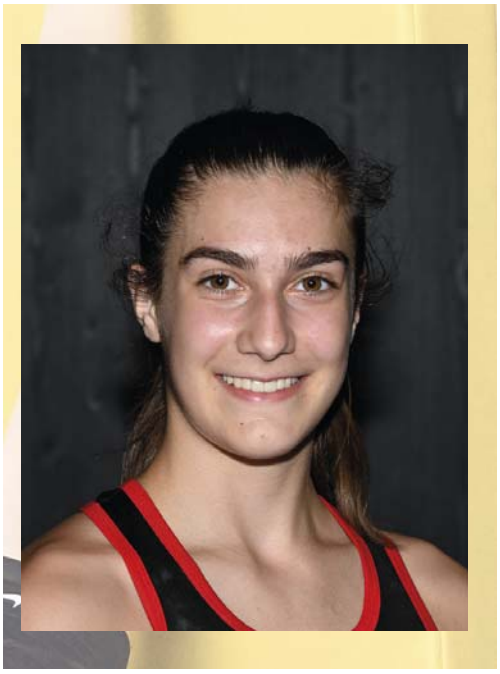
MIT 98 SPAR-, EUROSPAR- UND INTERSPAR-STANDORTEN SICHERT SPAR DIE QUALITATIV HOCHWERTIGE NAHVERSORGUNG IN 59 VORARLBERGER GEMEINDEN.

IN 28 GEMEINDEN IST SPAR NOCH DER EINZIGE LADEN IM DORF.

Jaqueline Kostelac

14 Jahre und bereits im Juniorinnenkader

Meine Teamkolleginnen sind immer für mich da und wir alle unterstützen uns gegenseitig.
In meiner Freizeit treffe ich mich oft mit Freundinnen.
Meine erste Trainerin beim TSZ war Andrea Kernbeiß. Im Kader war meine erste Trainerin Emel Kaya.
Meine Eltern stehen immer hinter mir und dem Kunstturnen.



Dein Ziel:
Kunstturn Europameisterschaft, die coronabedingt erst Mitte Dezember in Baku/Aserbaidschan stattfinden wird. Wie gehst du damit um, hat dich die Verschiebung beeinflusst oder nimmst du es so wie es kommt?
Ich werde es nehmen, wie es kommt. Natürlich hat mich die lange Pause etwas zurückgeworfen, allerdings werde ich mein Bestes geben, um dabei sein zu dürfen.

Der Weg zur Europameisterschaft ist nicht einfach, viel Training, Motivation und Durchhaltevermögen wird benötigt. Woher nimmst du deine Motivation und wer hilft dir dabei weiter zu machen, wenn es einmal nicht so läuft?
Die Motivation ist immer da, denn meine Turnkameradinnen und ich haben in jedem Training Spaß. Wenn es einmal nicht ganz nach Plan läuft, ermutigen mich meine Turnkolleginnen weiter zu machen und nach vorne zu sehen.

Auch deine Schwester Fabienne war eine sehr talentierte Turnerin, holst du dir hin und wieder ein paar Tipps von ihr?
Der ein oder andere Tipp von der großen Schwester ist nie schlecht.

Wie würdest du dich als Person beschreiben?
Ich würde mich als ehrgeizig und lustig bezeichnen. Ich sorge bei meinen Turnfreundinnen immer für ein breites Lächeln im Gesicht und probiere ihnen zu helfen, wenn sie Hilfe benötigen.

Was gefällt dir am Turnen?
Mir gefällt, dass man keine Grenzen hat und alles ausprobieren kann. Ebenso gefällt mir, dass meine Turnkolleginnen wie eine zweite Familie sind und mir immer Mut geben.

Du trainierst bis zu 22 Stunden in der Woche. Wie lässt sich das mit der Schule vereinbaren? Bleibt da noch Zeit für andere Hobbies?
Mit der Schule war es die letzten Jahre ziemlich stressig, da ich kaum Zeit für Lernen oder Hausübungen hatte. Ich denke allerdings, dass es etwas leichter wird, wenn ich im Sportgymnasium Dornbirn bin. Oft bleibt neben dem Training kaum Zeit für andere Hobbies, deshalb bin ich auch mal zufrieden, wenn ich einen Tag kein Training habe.

Jaqueline
KOSTELAC

ehrgeizig, lustig
und hilfsbereit

Team-Turn Europameisterschaft

Acht Turnerinnen vom Turnsportzentrum Dornbirn kämpfen um die begehrten Startplätze der TT-Europameisterschaft, die im April in Dänemark stattfinden wird. Wir drücken ihnen weiterhin die Daumen.

Cornelia's Stärke ist ihr Ehrgeiz, bevor sie einen Sprung nicht perfekt kann, gibt sie nicht auf. Sie ist hilfsbereit, nett und steht einem mit Rat immer zur Seite.

Egal ob beim Training oder privat, Hannah ist stets für dich da und unterstützt dich bei jedem Problemchen. Sie ist sehr engagiert und immer 100% dabei.

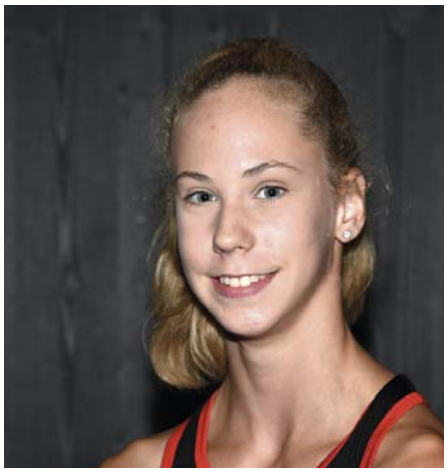
Lisa kommt immer mit viel Energie & Freude in die Halle. Sie begeistert uns nicht nur mit ihren tollen Sprüngen, sondern auch mit ihrer besonderen Art.

Durch ihre „Verpeiltheit" bringt uns Laura immer wieder zum Lachen. Bei den Schrauben jedoch, lässt sie's krachen!

Elina ist sehr ehrgeizig und gibt alles, um ihre Ziele zu erreichen. Ihre schnelle und hektische Art zu turnen, kommt ihr besonders am Minitrampolin zugute.

Liliane ist immer sehr hilfsbereit und motiviert. Ihre Stärke liegt vorallem beim Trampolin, wo sie uns mit ihren Doppelsaltos immer wieder begeistert.

Lorena ist eine sehr ehrliche Person, die gerne Tipps rund ums Turnen gibt. Sie hat den Rhythmus im Blut, weshalb sie beim Boden immer top ist.



Enna hat eine super Sprungkraft, die sie an Tumbling und Trampolin unter Beweis stellt. Sie ist immer gut gelaunt und für einen „Schwätz" zu haben.

TT-Mix

In der neuen Halle ist was los,
wir haben damit gezogen das große Los.
Seit etwas mehr als einem Jahr,
wird gemixt nicht nur an der Bar.
Miteinander wird trainiert,
Mädchen und Jungs sind gleichermaßen motiviert.
Das neue Team lernt ihr nun kennen,
es gibt ein paar ihrer Stärken zu nennen.
Die Jungs die geben Gas,
und haben dabei jede Menge Spaß.
Sie springen meistens hoch hinaus,
doch fangen auch mal eine Maus.
Das Bodentraining lieben sie heiß,
denn sie wissen – ohne Fleiß kein Preis.
Die Mädchen sind genauso fit,
sie lernen Neues Schritt für Schritt.
Ob Flick-Flack oder Überschlag,
bei Extrarunden heißt es nur „i mag“.
Saltos, Schrauben immer mehr,
das freut die Trainer sehr.
Wenn ihnen geht aus der Saft,
geht's erst richtig los mit Kraft.
Liegestütz und Hampelmann,
auch Klappmesser – wer kann der kann.
Die Zeit verfliegt im Nu,
und das Training geht dem Ende zu.
Doch der nächste Wettkampf kommt bestimmt,
für den man das Training gerne in Kauf nimmt.
Super Sprünge mit einem Lächeln im Gesicht,
gekonnt gelandet, oder auch mal nicht.
Es wird geschrien und gelacht,
und die Bodenübung perfekt gemacht.
Über das tolle Team sind wir alle froh,
und unser Motto das geht so:
„Mir schaffan des fix,
denn mir sind mixed!“

Exklusiv Interview mit Elisa Hämmerle

24 Jahre und qualifiziert für die Olympischen Spiele

> Der Schlüssel zum Erfolg ist nicht der alleinige Wille zu gewinnen.

Du bist eine der erfolgreichsten Turnerinnen Österreichs, hast unzählige Erfolge und trainierst gerade auf die Olympischen Spiele. Aufgrund von Corona mussten die Olympischen Spiele um ein Jahr verschoben werden, wie geht es dir damit, wie sind die Vorbereitungen?
Anfangs war ich schon sehr enttäuscht, dass die Spiele nicht in diesem Sommer stattgefunden haben. Man kann sich das so vorstellen: Als Spitzensportler wird der ganze Alltag voll auf diesen Wettkampf ausgerichtet. Man plant alles bis ins Detail und versucht sich Schritt für Schritt an die Topform heranzutasten. Dieser Prozess intensiviert sich je näher die Spiele heranrücken. Speziell das Jahr vor den Spielen ist von großer Bedeutung. Wenn dann plötzlich die Türen der Trainingsstätten geschlossen und kurz darauf die Spiele verschoben werden, fühlt es sich wie ein heftiger Schlag an und die Motivation ist vorerst auch weg.
Es war bestimmt die richtige Entscheidung die Spiele zu verschieben, da viele Landesgrenzen geschlossen sind und Reisebeschränkungen verhängt werden. Der Qualifikationsprozess für die Spiele ist immer noch im Gange und hätte unter diesen Bedingungen in keiner Weise fair durchgeführt werden können. Grundsätzlich hat sich an meinem Plan und am Ziel für die Olympischen Spiele nichts geändert, es hat sich eben alles „nur“ um ein Jahr verschoben. Mittlerweile sehe ich es auch als Chance in diesem Jahr noch ein weiteres Stück über mich hinauswachsen und meine Übungen perfektionieren zu können.

Seit 4 Jahren studierst du Wirtschaftswissenschaften, Management und Economics sowie Sportmanagement in Innsbruck, nebenbei trainierst du in Holland. Wie bist du dazu gekommen und was war der Grund für den Wechsel in den Norden?
Der Wechsel nach Holland basiert ursprünglich auf einer sehr unglücklichen Trainingssituation hier in Österreich. Mein damaliger Trainer, auch Cheftrainer des Österreichischen Damen-Nationalteams, hat relativ überraschend im Februar 2019, acht Monate vor der Olympiaqualifikation, gekündigt und eine andere Trainerstelle angenommen. Die Zeit war knapp und ich brauchte schnellstmöglichst eine professionelle Lösung. Mein früherer Trainer in Vorarlberg, Laurens Van der Hout, hat mich dann auf die Idee gebracht, ins Ausland zu gehen und hat mir auch geholfen, Erstkontakte zu knüpfen. Für die Niederlande habe ich mich deshalb entschieden, weil zum einen Holland zu den besten acht Nationen der Welt gehört und zum anderen, dieses Land für ihre Ausführung und Artistik bekannt ist. Ich sah für mich in diesem Bereich ein großes Verbesserungspotential. Im Nachhinein bin ich froh, dass alles so gekommen ist. Wahrscheinlich hätte ich sonst diesen Schritt nie gewagt.

Wie lassen sich Studium und Training vereinbaren? Bleibt da noch Zeit für andere Aktivitäten?
Sport und Studium haben eigentlich viele Gemeinsamkeiten, bspw. ein starkes Durchhaltevermögen sowie den Willen stetig Fortschritte zu machen. Beides miteinander zu verbinden, verlangt vor allem ein gutes Zeitmanagement. So wie ich mir für das Turnen einen Trainingsplan erstelle, tue ich das auch fürs Studium. Das Wichtigste dabei ist aber, dass man sich bei beidem nicht zu viel auf einmal vornimmt, sondern auch freie Tage einplant. So bleibt auch etwas Zeit für andere Dinge übrig.

Elisa Hämmerle

gesellig, unkompliziert,
zielstrebig, ambitioniert
und teils ungeduldig

Wir bräuchten in erster Linie mehr hauptamtliche Trainer.

Um so erfolgreich zu sein, braucht man Motivation, Durchhaltevermögen und besonders viel Talent. Woher hast du dein turnerisches Talent?
In die Wiege wurde es mir eher nicht gelegt, weil auch im weiteren Familienkreis niemand einen Leistungssport- bzw. Turn-Hintergrund hat. Ich würde von mir selber behaupten, dass mein turnspezifisches Talent lediglich ca. 30% meines Könnens ausmacht. Ich kenne Turnerinnen, die neue Elemente fast nur vom Zuhören oder Zuschauen beherrschen. Das ist bei mir eher nicht der Fall. Mein Talent liegt in der Summe der vielen Bemühungen und Anstrengungen, die ich Tag ein und Tag aus wiederhole. Der Schlüssel zum Erfolg ist nicht der alleinige Wille zu gewinnen. Ich glaube, den hat jeder. Was zählt, ist der Wille sich auf diesen Erfolg/Gewinn vorzubereiten und nicht aufzugeben.

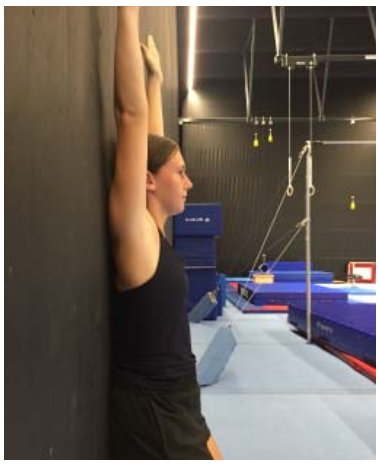
Was müsste im österreichischen Turnsport passieren, damit wir mehr erfolgreiche Turnerinnen haben wie dich?
Wir bräuchten in erster Linie mehr hauptamtliche Trainer, die ebenfalls den Willen teilen, international erfolgreich zu sein. Des Weiteren mangelt es an professionell ausgestatteten Turnzentren. Das alles reicht aber nicht aus, wenn die Bemühungen nicht da sind, gemeinsam etwas verändern, eine Vision zu teilen und sich weiterentwickeln zu wollen.

Wenn du dich eines Tages dafür entscheidest deine Turnkarriere an den Nagel zu hängen, wirst du dem Turnsport auf irgendeine Weise treu bleiben?
Ich sehe in Vorarlberg viel Potential im Turnsport. Die Turnbegeisterung ist so hoch, wie in keinem anderen österreichischen Bundesland. Wir haben viele tolle Vereine, die sehr ambitioniert sind. Ich bin fest davon überzeugt, dass auch wir ganz vorne an der Weltspitze mitmischen und international Medaillen gewinnen können. Wenn ich meine aktive Turnkarriere beende, würde ich gerne versuchen, gemeinsam mit den Vereinen Strukturen zu schaffen, um diese Vision Wirklichkeit werden zu lassen.

Elisa Hämmerle mit ihren Trainern aus Holland Daymon Lee Jones und Patrick Kiens.

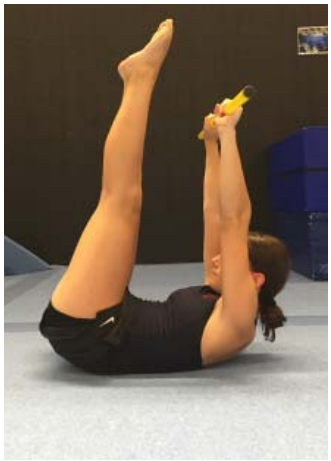
"Für Ihre Frau wollen Sie doch auch nur das Beste?"
Peter Jochum
JOCHUM
UHREN · SCHMUCK
EISENGASSE 2 • 6850 DORNBIRN
T + F 05572/22164

HANDSTAND lernen mit SELENE SCHRÖDER



1. Rücken und Kopf berühren die Wand, die Arme langsam nach oben führen, dabei darauf achten, dass der gesamte Körper an die Wand gedrückt wird

2. Handstandposition: Stock halten, Körper lang machen, zwischen Hüfte und Matte etwas Platz lassen, Stirn berührt den Boden, Arme heben, gerade Linie mit dem Körper bilden



3. Stock halten, den Rücken Richtung Boden drücken, Arme und Beine so weit wie möglich öffnen, dabei immer mit dem Rücken Richtung Boden drücken, kurz bevor sich der Rücken vom Boden abhebt - Position halten

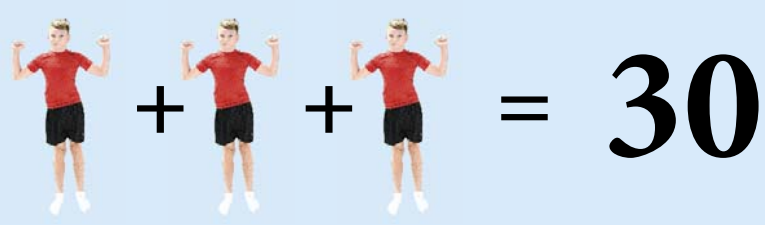
5. den ganzen Körper gegen die Wand drücken, zwischen Hüfte und Wand etwas Platz lassen, zwischen Wand u. Hände 10cm

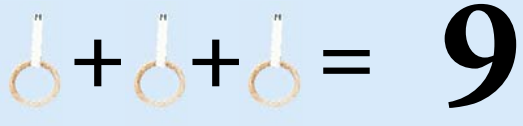
4. Eine Linie zwischen Handgelenk, Schulter und Hüfte bilden, der Kopf befindet sich zwischen den Armen, mit den Schultern nach unten Richtung Matte drücken, abwechselnd das rechte und das linke Bein in den Handstand heben, Körperspannung halten

6. Handstand: Handgelekenk, Schulter und Hüfte bilden eine Linie

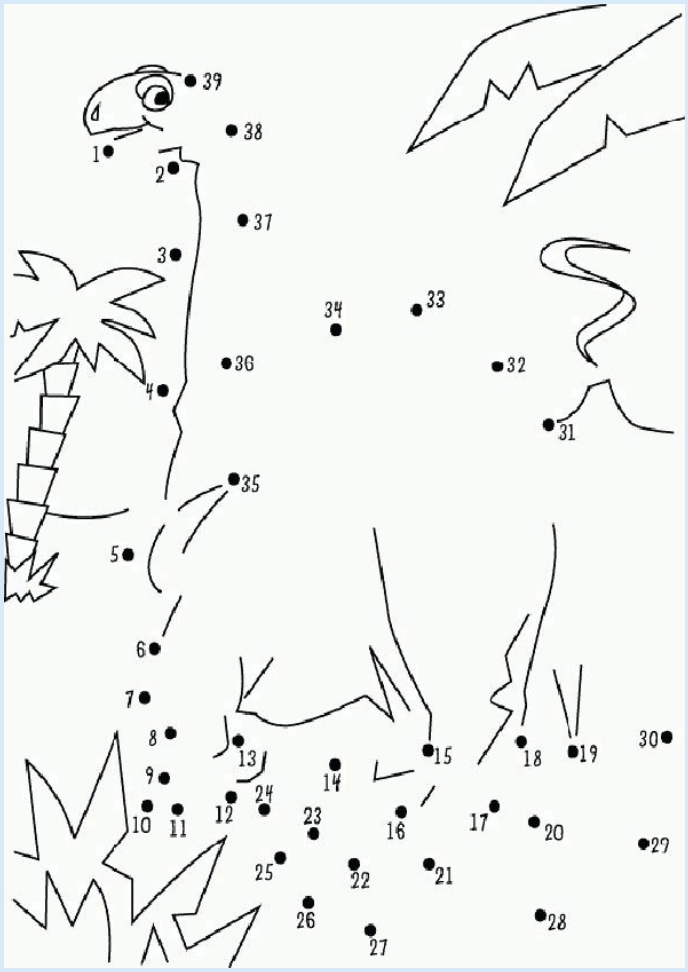
Rätsel-seite

1.) Kannst du das lösen?
(die Lösung findet ihr auf der letzten Seite)





2.) Wer versteckt sich hier in der Natur?
Verbinde die Punkte in der richtigen Reihenfolge und finde es heraus.



3.) Kennst du unsere Kaderturner/innen?
Verbinde die Namen mit dem dazugehörigen Bild.

Raphael

Konstantin

Nives

Jaqueline

Javza

Rendezvous im Turnschuh?

Fabian Fussenegger
Physiotherapie und
Sportphysiotherapie

www.fabianfussenegger.at

1zu1lehre

WACHSE ÜBER DICH HINAUS!

+ Metalltechnik-Zerspanungstechnik
+ Kunststoffformgebung
+ Kunststofftechnik

1zu1
prototyping
manufacturing
tooling

Chancencoach
Daniel Schäffler

Schlag ein auf:
lehre.1zu1.eu

1zu1 Prototypen GmbH & Co KG
Färbergasse 15, 6850 Dornbirn, Austria

1zu1lehre
1zu1lehre

Live aus der Halle 5

Für die Herbstmesse 2020 musste Ende August der Großteil der Halle 5 geräumt werden. Diese aufwändige Aktion fordert Motivation, viel Ausdauer und starke Helfer. Eigentlich ganz einfach. Man braucht nur einen Mann und sein kompetentes Helferteam. Klaus Dünser hat sich wieder einmal selbst übertroffen. Jede Matte wurde nummeriert und mit System gestapelt, jedes Gerät einem bestimmten Platz zugeteilt. Der Wiederaufbau der Geräte nach der Herbstmesse soll damit leicht und schnell erfolgen, damit der Turnbetrieb so schnell wie möglich wieder aufgenommen werden kann. Das starke Helferteam bestehend aus Thomas Fischer, Gonzalo Gomez Sarcone, Julian Knoll, Sigi Kernbeiß, Marc Bereiter, Thomas Hilbe, Lukas Diem, Markus Laimer und Gerd Kogler hat ordentlich geschwitzt und sich nach unzähligen Stunden harter Arbeit auf die kulinarische Stärkung, zubereitet von Marialuise, Andrea und Susanne, gefreut. Unsere Trainerinnen, die täglich in der Halle den Turnnachwuchs trainieren, beobachteten das Geschehen von oben. „Es ist sehr schön zu beobachten, wie gut die Zusammenarbeit im Turnsportzentrum Dornbirn klappt und alle mit viel Einsatz an einer optimalen Lösung arbeiten. Hut ab vor diesem Team," Marialuise Kogler.

Nachdem alle meine Kinder schon mit viel Freude im Turnsportzentrum Dornbirn waren (die zwei Kleinen sind noch aktiv), durfte ich dieses Jahr die 4-5 Jährigen als Helferin betreuen. Es war interessant zuzusehen, wie aus der wilden Rasselbande eine brave Turntruppe wurde. Am besten gefiel mir, bei der Weihnachtsfeier auch einmal direkt am Geschehen beteiligt zu sein. Auch die nette Unterstützung der Eltern war toll. Ein besonderer Dank gilt Marialuise und Andrea, die ich nach diesem Jahr noch mehr für ihren unermüdlichen Einsatz bewundere. Wenn meine Kleine etwas größer ist, werde ich vielleicht wieder anfangen, aber momentan ist es mir mit Arbeit und vier Kindern leider noch zu viel.
Ich wünsche den kleinen Turnern und ihren Eltern alles Liebe.

Liebe Grüße Astrid

Am 5. August 2019 bin ich in Dornbirn angekommen. Es ist unglaublich, dass schon ein Jahr vorbei ist, und ich freue mich jeden Tag über die Entscheidung, die ich getroffen habe, nach Vorarlberg zu ziehen. Während des letzten Jahres habe ich viel gelernt und viele tolle Erfahrungen gehabt: Wettkämpfe, Trainingslager, Fortbildungen usw. Aus diesem Grund habe ich mich zu einem besseren Trainer entwickelt.
Ich bin sehr zufrieden mit meinem Job beim TSZ Dornbirn. Ich bin in Vorarlberg verliebt, deswegen würde ich gern hierbleiben und mich einleben. Ich bin leider im letzten Jahr nicht so viel gereist, aber ich weiß, dass es in Vorarlberg viele wunderhübsche Orte zum Entdecken gibt. Ich habe bisher zum Glück nur freundliche, offene und hilfsbereite Personen kennengelernt und dafür bin ich dankbar. Mir ist die Natur sehr wichtig und dank meiner Freunde habe ich sie genossen: Wanderungen auf den Bergen, Klettern, Skifahren, am Bodensee baden usw.
Ich erinnere mich an die erste Woche als Trainer, wo ich nur mit Gesten, Englisch, Mimik und Körpersprache unterrichtet habe. Jetzt sitze ich vor dem Laptop und schreibe diesen Text auf Deutsch. Verrückt oder?

Schöne Grüße Gonzalo

Trainingscamps

Jugend 1, Jugend 2 und Juniorinnen

23.-26. Juli 2020

Machen eu gefasst, jetzt kummt a Gedicht, des alle Trainer umfasst.
Ufm Training mit eu hommas imma fein, drum für euch jetzt an Reim.

Magda du bisch unsa boss und ein motivierter Zeitgenoss. Mit dir hot ma imma Spaß, trotzdem gibsch du imma Gas.
du bisch unsere Dancingqueen und außerdem bisch ba da Alkoholtests imma clean.

Julian, auch Knoll genannt, stammt mittlerweile nicht mehr aus dem Schwedenland.
Mit Klatscha hosch a große Freud, so motiviersch du gleich alle Leut.
S'Training mit dir isch imma hart, trotzdem hosch du imma an guata Spruch parat.

Ursi isch extra für uns eingereist und bei jedem Training dabei mit Fleiß.
Diene Motivation isch so groß wie noch nie, sogar größer wie 3 mal Pi.

Egal ob schwanger oda net, a Späßle mit da Biggi isch imma fett.
S'Trampolinspringa kannsch imma no ned lo, zum Glück bisch imma für uns do. Biggi du bisch für uns wia a Mama, drum schickama di o nia nach Alabama.

Boden ohne Bella, isch wie Tomaten ohne Mozarella und Brot ohne Nutella. Nur wegad dir isch da Boden beim Wettkampf unsa Revier. Mia vamissen die jetzt scho so sehr, mia hoffen du kummsch bald widda her.

Gonzalo, schon hier seit fast einem Jahr, für uns fühlt sichs an also ob es gestern war. Du hilfst unserem Verein sehr, wir freuen uns scho auf mehr. Mit deinem Namen Speedy Gonzales haben wir dir angetan etwas geniales.

Dinah du kleiner Schlawiner. Trotz dina Größe hosch nia Schiss im hösle. Jetzt bisch o mitten in der Schwangerschaft trotzdem hosch du bei uns immer Bereitschaft.

Es war a coole zit, und es war o richtig mega lit. Froh simma das niamand uns heat khaut, peace out.

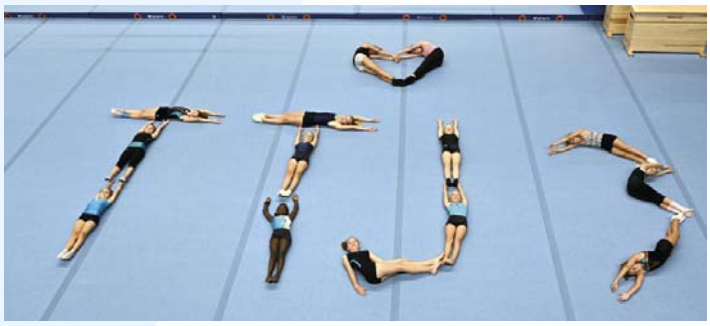
Mir springen alles mit Fleiß, doch allerdings isches in da halla sehr sehr heiß.
Wenn ma epas neues gschafft hon, müssama ned nur blöd dötta hocka, sondern dürfen lüta an da glocka.
Noch tumbling und trampo müssama üsre hoar wäscha mit ganz viel shampoo.
Nochm step aerobic mit da renata warama alle rot wie a überreife tomata.
Am freitag obad warama kegela des isch ganz leicht, denn es gibt fast koa Regla.
Nochm training am samstag warama ida enz bada zum üsre energie wieda vollständig uf zum lada.
S'trainingslager war uf jeda fall ganz toll, danke an üsre trainerina, da gonzalo und da knoll!

TOMMY HILFIGER
Levi's
REPLAY
DIESEL
G-STAR RAW
SELECTED
Champion
Superdry.
Calvin Klein
JACK & JONES
LACOSTE
SCOTCH & SODA
ALBERTO
Pepe Jeans
minimum
www.facona.com
FOLLOW US ...
TOP MARKEN.
TOP PREISE.
FAÇONA
Hörbranz Dornbirn Rankweil Bürs

Jugend 3 und Mix

20.-23. August 2020

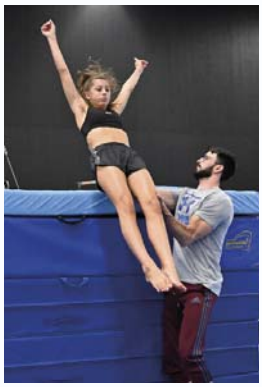
Am Donnerstag morgen in aller Früh, trafen sich die beiden Teams sowie wir Trainerinnen vor dem Sportgymnasium Dornbirn, wo wir netterweise drei Nächte schlafen durften. Zweimal täglich trainierten die beiden Teams hart und erlernten so neue Elemente. Egal ob Tsuki, Doppelsalto oder Schrauben, alle waren trotz Muskelkater immer top motiviert. Dank den vier Mamas, wurden wir mittags mit leckerem Essen verwöhnt. Am Freitag nahm sich Marialuise Zeit, um mit den Teams an die Ach baden zu gehen, damit wir Trainerinnen auf unser eigenes Training gehen konnten. Wir danken allen für diese unvergesslichen vier Tage.



Kunstturnerinnen

24.-28. August 2020

40 Turnerinnen und 3 Turner des Turnsportzentrums Dornbirn schlossen ihr aktives Sommerprogramm mit dem alljährlichen Trainingslager im Olympiazentrum ab, bevor es in eine dreiwöchige Messepause ging. Das erste Jahr in der neuen Halle erforderte ein ganz neues Konzept – Wohnen und Essen sowie Freizeitprogramm im Olympiazentrum, daneben Training in der Messehalle 5. So reisten alle Aktiven und Trainer am Montag in der Früh voll ausgestattet mit Fahrrad, Scooter und Sturzhelm in der Höchsterstraße an.



Sogleich ging es in Kleingruppen mit den Trainerinnen per Fahrrad und die Jüngsten per Scooter auf den Weg in die Messehalle 5. Intensive Trainingseinheiten wechselten sich ab mit Spiel und Spaß, Tanz und Trampolinspringen. So konnten alle am Ende der Woche über das neu Erlernte berichten und von den ausgezeichneten Trainingsbedingungen und den top ausgebildeten Trainerinnen und Trainern profitieren.
Aber auch Ruhephasen und Freizeit kamen nicht zu kurz. Bei bestem Wetter verbrachten alle viele Stunden im Freien beim Ball spielen und herumtollen, den freien Mittwochnachmittag beim Baden in der Enz und die Abende beim Spielen. Durch die liebevolle Betreuung konnten kleine Heimwehattacken überwunden werden und so kam es, dass sich am Ende der doch anstrengenden Trainingswoche sowohl Turnerinnen wie Trainerinnen wunderten, wie schnell die Woche vergangen war. Viele spannende Stunden, unzählige neu erlernte Turnelemente und die lustigen Gedichte der Trainingsgruppen lassen diese Woche unvergesslich werden.

Wir gratulieren...

...Dinah und Rene Zanetti

Unsere Trainerin Dinah und ihr Traummann Rene haben sich im Sommer 2020 das Jawort gegeben.

Herzlichen Glückwunsch zur Hochzeit. Mögen alle Wünsche und Träume, die ihr für die Zukunft habt, in Erfüllung gehen. Alles Gute und nur das Beste für euren gemeinsamen Lebensweg wünscht euch das Turnsportzentrum Dornbirn.

...Hannah Schmid, Valentina Anwander, Fabienne Kostelac und Johanna Schwärzler zur bestandenen Matura.

Das Turnsportzentrum Dornbirn wünscht alles Gute und weiterhin viel Erfolg.

Sicher mit uns unterwegs!

Wir lieben Reisen

Sichere Reisen zu den **schönsten Zielen:** Von Tagesfahrten bis Rundreisen, von Radreisen bis Wanderreisen - ist alles mit dabei. **Ihre Gesundheit und Sicherheit** haben dabei **höchste Priorität!** Lassen Sie sich persönlich beraten. Alle Angebote auch auf **www.nkg.at.**

Sie planan eine **Gruppenreise?**
Für Firmen, Vereine, Jahrgänger und Schulen planen wir **nach Maß.** Wir übernehmen für Sie die komplette Reiseorganisation.

Ihre Familie Greber mit NKG-Team

NKG

Reisen. Aussergewöhnlich persönlich.

NKG Reisen Kehlerstrasse 61 A-6850 Dornbirn T 05572 22030 reisen@nkg.at www.nkg.at

vorarlberg netz betreibt seit Jahren eines der sichersten und zuverlässigsten Energienetze Europas. Trotzdem arbeiten wir täglich daran, noch besser zu werden.

vorarlberg netz
Energie für Generationen.

Vielfalt des Turnens

TURNSPORT ZENTRUM DORNBIRN

TURNERINNEN und TURNER — GRUNDAUSBILDUNG

Jahrgang 14/15/16 (1h)	MO	14.00	–	17.00
	FR	14.00	–	15.00

TURNER — GRUNDAUSBILDUNG

Jahrgang 14/15/16	MO	14.00	–	15.00

Allgemeines Turnen

Turner 2011-2014	DI	17.00	–	18.30
Turnerinnen 2011-2014	MI	14.00	–	15.30
Turnerinnen 2011-2014	FR	15.00	–	16.30
Turnerinnen 2006-2010	MI	18.00	–	19.30

TURNERINNEN Turn10

Gruppe A 2011-2013	DI+DO	15.30	–	17.00
Gruppe B 2011-2013	DI+DO	17.00	–	18.30
Gruppe A 2010 und älter	DI+DO	15.30	–	17.30
Gruppe B 2010 und älter	DI+DO	17.30	–	19.30

TURNERINNEN Leistungsgruppe

U7	MO	14.00	–	16.00
	MI	14.00	–	16.00
U9	MO	16.00	–	18.00
	MI	16.00	–	18.00
U11	MO	17.00	–	19.30
	MI	17.00	–	19.30
	FR	15.30	–	18.00
Allgemeine Juniorinnen	MO	17.30	–	20.00
	SA	09.00	–	12.00

Anmeldung: office@tsz-dornbirn.at
Trainingsbeginn: Ab Montag, 21. September 2020

Turnsportzentrum Dornbirn

www.tsz-dornbirn.at

Vielfalt der Bewegung

TURNSPORT ZENTRUM DORNBIRN

KURSE für ERWACHSENE
Wir starten mit den Kursen nach Maßgabe der aktuellen Entwicklung der Pandemie.
Die Kurse im Detail: www.tsz-dornbirn.at

TURNER

Turn10 Anfänger	MO+DO	17.30 – 19.00
Turn10 Fortgeschrittene	MO+DO	17.30 – 19.30
Leistungsgruppe Anfänger	MO+DO	17.00 – 18.30
Leistungsgruppe	MO+DO	15.30 – 17.30
Jugend 3	MO	17.00 – 19.30
	DO	17.30 – 20.00
	FR	14.00 – 16.30

TEAM-TURNEN

Offene Klasse mixed	DI	16.30 – 18.30
	MI	17.30 – 20.00
	FR	15.30 – 17.30
Jugend 3	MO	16.30 – 19.00
	MI	15.30 – 18.00
	FR	14.00 – 16.30
Jugend 2	MI	17.30 – 20.00
	DO	17.30 – 20.00
	SA	09.00 – 12.00
Jugend 1	MI	18.30 – 21.00
	DO	18.30 – 21.00
	SA	16.00 – 18.30
Juniorinnen und Elite	MO	18.00 21.00
	DI	18.00 – 21.00
	FR	18.00 – 21.00
	SA	10.00 – 13.00
Erwachsenenturnen	FR	19.30 – 21.00

Informationen: Marialuise Kogler 0664/4353410
Andrea Kernbeiß 0650/3270017

Raiffeisenbank Im Rheintal

Turnsportzentrum Dornbirn

www.tsz-dornbirn.at

valenz

Wir ordnen die Werte Ihres Lebens

Thomas Schwendinger

Geschäftsführer
Versicherungsmakler und gewerbl. Vermögensberater

M 0664 / 25 10 038
T 05572 / 89 00 66 - 21
F 05572 / 89 00 66 - 51
thomas.schwendinger@valenz.at

Valenz Versicherungs- und Finanzdienstleistung OG
Färbergasse 13 | A-6850 Dornbirn | office@valenz.at | www.valenz.at

MEISTER BETRIEB

MEDIZINPRODUKTE

Sanitätshaus Mayer GmbH
Orthopädietechnik Neuroorthopädi
GANGANALYSE
6850 Dornbirn, Tel. 05572/55050
www.orthopaediemayer.at

AUS LIEBE ZUM SPORT

*Pro Person und Einkauf ist nur ein Gutschein gültig. Nicht kombinierbar mit Rabatten, Aktionen und Gutscheinen, Kauf von Gutscheinen ausgeschlossen.

6850 Dornbirn, Eisengasse 4, Mo-Fr 9.00-18.30 Uhr, Sa 9.00-17.00 Uhr

INTERSPORT® FISCHER

HÄMMERLERECHTSANWALT

Wirtschaftsrecht
Liegenschaftsrecht
Betriebsanlagenrecht
Immobilienrecht
Mietrecht
Baurecht
Urheber- und Immaterialgüterrecht
Allgemeines Zivilrecht
Verträge aller Art
Verkehrsrecht
Arbeitsrecht
Ehe- und Familienrecht
Erbrecht
Verwaltungs- und Gewerberecht

DR. STEFAN HÄMMERLE · Goethestrasse 5 · EG Rosenstrasse · A-6850 Dornbirn
Tel. +43 (0)5572 205931 · office@ra-haemmerle.com · www.ra-haemmerle.com

RÜSCHER & SÖHNE

Rüscher baut für Generationen

Als verantwortungsbewusster Bauträger schaffen wir wertvollen Wohnraum und generieren für Sie das Maximum.

Wer bereits seit drei Jahrzenten erfolgreich am Bau tätig ist verfügt über einen großen Erfahrungsschatz. Diesen setzen wir für Ihre Ideen ein. Unsere Projekte überzeugen durch Qualität, Wertbeständigkeit und Individualität. Unsere Partner sind verlässliche und kompetente Handwerker aus der Region.

Gerne informieren wir Sie über unsere aktuellen Bauprojekte.

Rüscher u. Söhne Bau GmbH & Co KG
Bauträger & Immobilienmakler
6800 Feldkirch · Egetenweg 46
Tel. +43 699 17361711

bau@ruescher.com www.ruescher.com

Pat & Ivett's LEARN.LAB
Starthilfe statt Nachhilfe

JETZT DURCHSTARTEN...

Starthilfe statt Nachhilfe

Schulbegleitende Kurse

für alle Schulstufen

**Starte von Beginn an mit Elan ins neue Schuljahr.
In Kleingruppen wirst du in den jeweiligen Gegenständen auf die bevorstehenden Herausforderungen vorbereitet. Defizite werden beseitigt, vorhandenes Wissen gefestigt und vertieft. So wird dein Schuljahr zum Erfolg.**

**Weitere Infos und Anmeldung unter:
www.patandivett.at**

**Dipl.-Kff. Patrizia Pozzera • Brändlestraße 36A • A-6890 Lustenau
0664/ 3 525 525 • info@patandivett.at • www.patandivett.at**

Physiotherapie.
Sportphysiotherapie.
Dornbirn.

skalsky.

www.physio-skalsky.at

Bäckerei - Konditorei

Café Ulmer

Dornbirn Haselstauden
Mitteldorfgasse 2
05572 23573

Zeit zum Genießen !
Mit Ulmer's Schlemmerfrühstück

BÖHLER

Wein & Schnaps

marcel böhler | birngasse 4 | 6850 dornbirn

Beratung, Planung und Ausführung sämtlicher Malerarbeiten, Fassadengestaltung, dekorative Wandgestaltung, etc. Dornbirn | 05572/51518 | malermeister-schneider.at

Schneider
Malermeister

GYMTEX AUSTRIA

GYMTEX – Turnsport auf höchstem Niveau

Ihr Spezialist für alle Anliegen rund um den Turnsport

GYMTEX AUSTRIA wurde 2013 gegründet und ist in Pattigham/OÖ beheimatet.

Auf unserer Homepage **www.gymtex.at** findet sich auch ein Web-Shop mit vielen Produkten, außerdem sind wir in ganz Österreich mit unserem Verkaufsstand unterwegs (mindestens 1 x pro Jahr auch in Vorarlberg)

Unsere Produktpalette:

MOREAU Turn-und Trainingsbekleidung (exklusive Ö-Vertretung)
ERVY Turnbekleidung
MILANO Turn- und Trainingsbekleidung
REISPORT / REICHEL Handschutzleder, Gelenksstützen
IWA Gymnastikschuhe, individuell bedruckbare Tops, T-Shirts, Hoodies,…
(eigene Druckerpresse zur Personalisierung)

GYMNOVA Turngeräte (Wettkampf- und Trainingsgeräte, Kinder-Turnlandschaften)
AIRTRACK-Bahnen (viele Größen, verschiedene Anbieter)
DIONY SPORTS Matten und Trainingsgeräte

Unser Angebot für alle Mitglieder des TSZ Dornbirn:

10 % Sonderrabatt

gültig auf sämtliche nicht reduzierte Artikel
aus dem Bereich Bekleidung + Zubehör
Sonderpreise für alle Arten von Turngeräten (auf Anfrage)

Bestellungen möglich im Web-Shop (www.gymtex.at),
per E-Mail (steinbacher@gymtex.at) oder telefonisch (0664/1837005)

Ideen, die bestehen.
Rhomberg Bau

RHOMBERG

So werden Sie grundglücklich!

Rhomberg Bau unterstützt Sie als Eigentümer, das Beste aus Ihrer Liegenschaft herauszuholen. Sichern Sie sich die Unterstützung eines erfahrenen Partners bei der Abwicklung.

Kontaktieren Sie uns,
wir beraten Sie gerne!
Tobias Vonach, Tel. 05574 403-3533.

www.rhomberg.com

Wir suchen Verstärkung!

Du hast Freude am Umgang mit Kindern?

Bist motiviert, offen für Neues und trainierst gerne in einer tollen Halle?

**Dann bist du bei uns genau richtig.
Melde dich unter: office@tsz-dornbirn.at
und werde Teil unseres Teams.**

CLUB
AUFBÄUMEN
Für unsere Zukunft.
@aufbaeumen.at
aufbaeumen.at

Impressum

Fachzeitschrift für das Turnsportzentrum Dornbirn

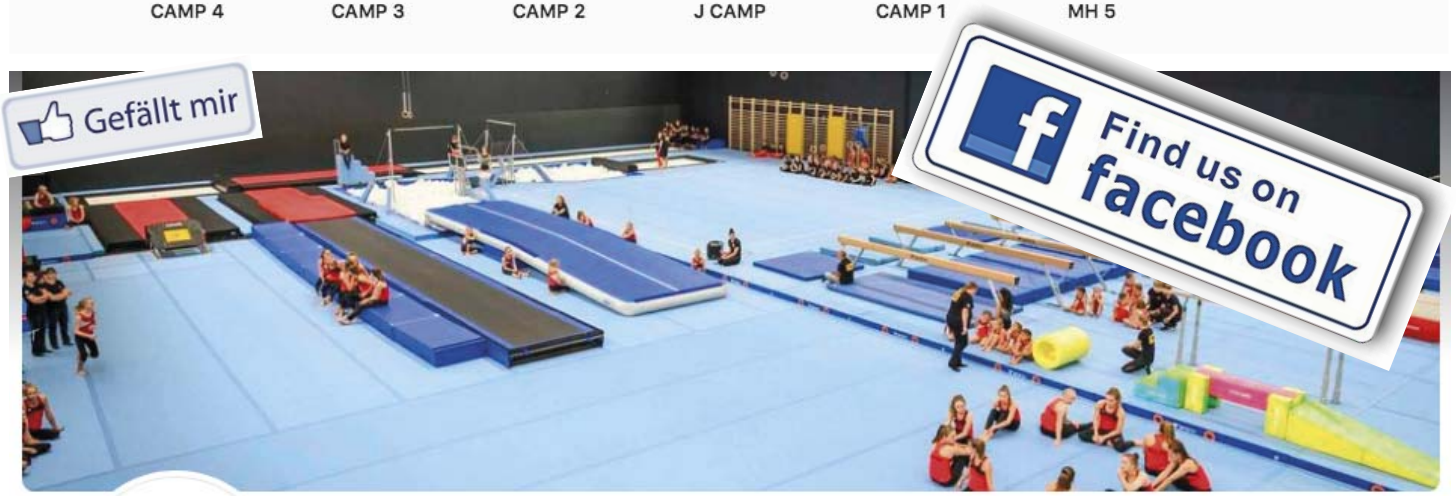
1. Ausgabe, Jahrgang: 26/2020
2. Erscheinungsweise: 2x im Jahr
3. Einzelpreis: 4 €

Chefredaktion: *Ursula Kogler*

TERMINE

17.10.	Landesmeisterschaft Team-Turnen
07.11.-08.11.	Staatsmeisterschaft Kunstturnen
28.11.	Staatsmeisterschaft Team-Turnen
19.12.	Weihnachtsturnen

Lösung Rätsel: 46



TSZ Dornbirn

@tszdornbirn · Sport und Freizeit

Nachricht

DAS BESTE AUS ZWEI WELTEN!

Mehr Infos – jetzt bei uns.

BÜRGLE garage

6850 Dornbirn, Lustenauerstraße 50
Tel. 05572/22531, www.auto-skoda.at