

## ÖTB TURNFESTTAGE

NEU!

Die Turnfesttage sind Vorbereitungswochenenden in Salzburg, Villach, Schärding und Liesing. Die Inhalte umfassen das Erlernen der Pflichtlieder und -tänze, Leichtathletik-Themen, allgemeine Turnfestinformationen und Kampfrichterkurse Turn10.

### Alles zum Turnfest

Was wollt ihr über das Bundesturnfest in Wels 2020 wissen? – Alles?!  
Dann seid ihr hier genau richtig! All eure Fragen werden beantwortet werden!

**Außerdem:** Die Lieder fürs Turnfest werden eingehend erarbeitet, sodass ihr für die musikalische Erarbeitung im eigenen Verein dann top vorbereitet seid; die Tänze werden mit euch schwingvoll erlernt; ihr bekommt Tipps fürs Training und Kampfrichtern in der Leichtathletik; und natürlich wird auch die Turnfeststadt Wels vorgestellt.

**Noch was:** 50% eures Lehrgangsbeitrags bekommt ihr bei der Anmeldung zum Bundesturnfest wieder retour!

### ÖTB Kampfrichterausbildung Turn10

Dieser Tag widmet sich voll und ganz der Turn10 Kampfrichterausbildung. Ihr werdet zum Kampfrichter Basisstufe Turn10 ausgebildet und beschließt den Tag mit einer Prüfung. Bitte bereits im Vorfeld die Richtlinien und Übungen studieren und gut vorbereitet mit euren Unterlagen kommen. Alles dazu auf [www.turn10.at](http://www.turn10.at)

**Noch was:** 50% eures Lehrgangsbeitrags bekommt ihr bei der Anmeldung als Bundesturnfestkampfrichter wieder retour!

### Update Seniorensport

Besonders im Alter ist es wichtig in Schwung zu bleiben, um so lange wie möglich unabhängig leben zu können. Dazu muss man immer wieder die motorischen Fähigkeiten wie Geschicklichkeit, Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht fördern und trainieren.

Mit vielen altersmäßig angepassten Bewegungsformen und Übungen, die wir gemeinsam ausprobieren wollen, können wir das erreichen. Los geht's!

### Auf die Plätze – fertig – los! Richtige Ernährung bei Bewegung und Sport

Wie sieht ein ideales Menü für die Sportlerin / den Sportler aus? Welche Rolle spielen Kohlehydrate, Fette und Eiweiß? Was soll ich vor/während/nach dem Training essen? Wie viel Eiweiß benötigt mein Körper und sind Eiweißshakes sinnvoll? Wie sieht ein ideales Sportgetränk aus und was bedeutet isotonisch? Ganz wichtig: „gesunde“ Ernährung schmeckt! Fragen sind ausdrücklich erwünscht. Die Inhalte werden vorab noch genauer definiert bzw. vor Ort an die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst.

## Beckenbodentraining: Einführung & Praxis im Sport

Der Beckenboden jedes einzelnen von uns – Frau wie Mann – besteht aus Muskelfasern, also Muskeln, die trainiert werden können. Diese sind gemeinsam mit unserer Bauch- und Rückenmuskulatur für unsere Mittelkörperspannung zuständig. Gleichzeitig sorgen sie dafür, dass wir kontinent sind, zB auch während Bewegung.

In diesem Workshop werden wir die Beckenbodenmuskulatur wahrnehmen lernen und Übungsformen zur Kräftigung und Entspannung ausprobieren. Wenn das klappt, können wir uns an Bauch- und Rückenkräftigung wagen, die mit Unterstützung der Beckenbodenmuskeln gleich viel effektiver sind. Studien zeigen, dass der richtige Einsatz des Beckenbodens im Sport (v.a. Kraftsport) eine bis zu 20% höhere Leistung ermöglicht!

Also: Hol mehr aus dir raus, indem du ALLE deine Muskeln einsetzt!

### ÖTB TURNFESTTAGE

### SALZBURG

<b>Termin:</b>	04. – 05. Okt. 2019	<b>Kursnr.:</b>	L 21.1	Preise verstehen sich pro Person!	
Freitag,	04. Okt. 2019	Seniorensport	<b>Kosten:</b>	ÖTB 20,- €	nicht ÖTB 60,- €
Samstag,	05. Okt. 2019	Alles zum Turnfest	<b>Kosten:</b>	50,- €	90,- €
<b>Kosten:</b>	bei Teilnahme an beiden Kursen			60,- €	100,- €

### ÖTB TURNFESTTAGE

### VILLACH

<b>Termin:</b>	18. – 20. Okt. 2019	<b>Kursnr.:</b>	L 21.2	Preise verstehen sich pro Person!	
Freitag,	18. Okt. 2019	Beckenbodentraining	<b>Kosten:</b>	ÖTB 20,- €	nicht ÖTB 60,- €
Samstag,	19. Okt. 2019	Alles zum Turnfest	<b>Kosten:</b>	50,- €	90,- €
Sonntag,	20. Okt. 2019	ÖTB Kampfrichterausbildung	<b>Kosten:</b>	20,- €	60,- €
<b>Kosten:</b>	bei Teilnahme an allen 3 Kursen			80,- €	120,- €

### ÖTB TURNFESTTAGE

### SCHÄRDING

<b>Termin:</b>	22. – 24. Nov. 2019	<b>Kursnr.:</b>	L 21.3	Preise verstehen sich pro Person!	
Freitag,	18. Okt. 2019	Ernährungsworkshop	<b>Kosten:</b>	ÖTB 35,- €	nicht ÖTB 75,- €
Samstag,	19. Okt. 2019	Alles zum Turnfest	<b>Kosten:</b>	50,- €	90,- €
Sonntag,	20. Okt. 2019	ÖTB Kampfrichterausbildung	<b>Kosten:</b>	20,- €	60,- €
<b>Kosten:</b>	bei Teilnahme an allen 3 Kursen			95,- €	135,- €

### ÖTB TURNFESTTAGE

### LIESING

<b>Termin:</b>	28. Feb – 01. März. 2020	<b>Kursnr.:</b>	L 21.4	Preise verstehen sich pro Person!	
Freitag,	28. Feb. 2020	Programm noch offen	<b>Kosten:</b>	ÖTB 20,- €	nicht ÖTB 60,- €
Samstag,	29. Feb. 2020	Alles zum Turnfest	<b>Kosten:</b>	50,- €	90,- €
Sonntag,	01. März.2020	ÖTB Kampfrichterausbildung	<b>Kosten:</b>	20,- €	60,- €
<b>Kosten:</b>	bei Teilnahme an allen 3 Kursen			80,- €	120,- €