

## GERÄTTURNEN

Übungsleiter: Roland Auer / Armin Speletz  
Zeit: Donnerstag 19.45 - 21.15 Uhr – 10 Termine (Anf.) – Armin Speletz  
Dienstag 19.45 - 21.15 Uhr – 10 Termine (Fortg.) – Roland Auer  
Ort: Turnleistungszentrum Linz, Am Winterhafen 4

### Inhalte des Trainings

- Kennenlernen der sechs Turngeräte der olympischen Sportart Kunstturnen (Boden, Seitpferd, Ringe, Sprung, Barren, Reck) + Trampolin, Riesentrampolin, Schwebebalken und Stufenbarren
- Erlernen von Turnelementen an den Geräten (je nach persönlichem Können adaptierbar)
- Erlernen des Handstands
- Ganzheitliche körperliche Ausbildung (Kraft, Beweglichkeit, Gelenkstabilität, Koordination)
- Eingehen auf aktuell beliebte „Bewegungen“ (Salto, Handstand, Muscle-up, Planche)

### Organisation:

Das neue Leistungszentrum bietet perfekte Rahmenbedingungen für das Turntraining, daher ist es mir auch möglich mit einer größeren Gruppe von bis zu 30 Personen sehr individuell abgestimmt zu arbeiten. Folglich ist ein unterschiedliches Niveau der Vorkenntnisse bzw. des Könnens kein Problem, jeder wird am aktuellen Ist-Stand abgeholt und kann sich verbessern.

### Grundlegender Ablauf:

Erwärmung  
Handstand  
Geräte + Kraftübungen  
Challenge

Zu diesem Kurs sind Frauen und Männer herzlich willkommen!