

Kraft und Bewegung für ein langes Leben



Kärntner
Fachverband
für Turnen



Dr. Heinz Bürger – Kärntner
Chirurg mit Weltruf

„ ... wer turnt, hält seinen Körper bis ins hohe Alter in Schwung – und beugt so unseren Zivilisationskrankheiten vor. Mich persönlich hält das Turnen für meine tägliche Arbeit und da vor allem bei den langen Operationen unter dem Mikroskop fit. “



„ ... dem Turnen verdanke ich Körperspannung und Gelenkigkeit, beides ein Muss im Snowboard-Freestyle. “



Anna Gasser –
Weltklasse Snowboarderin

Turnen in Kärnten

Feldkirchen:
ATV Feldkirchen

Klagenfurt:
Klagenfurter Turnverein
Kunstturnclub Klagenfurt
Sportunion Klagenfurt
Ferlacher Turnverein

Spittal:
Spittaler Turnverein
Sportgemeinschaft Spittal
Turnverein Möllbrücke

St. Veit/Glan:
Friesacher Turnverein
Kraiger Turnverein
TSV Meiselding
Turnverein Althofen
Turnverein St.Veit/Glan

Villach:
Villacher Turnverein
Deutscher Turnverein St. Jakob
Veldener Turn- und Sportverein

Wolfsberg:
Wolfsberger Turnverein

Turnen – die ideale Grundlage für jede Sportart





” Körperbeherrschung, Mut, neue Elemente ausprobieren – es ist einfach cool, wenn man eine Übung schafft!

“

Kathrin Nussbacher – Spitzenturnerin, EM- und WM-Starterin

” ... Kraft und Ausdauer verlangt mein Sport, in der Turnhalle habe ich dazu den Grundstein gelegt. Für mich liegen die Vorteile des Kunstturnens im ganzkörperlichen Training von Koordination, Kraft und Gleichgewicht. Es wird keine Muskelgruppe vernachlässigt.

“

Dr. Gerhard Schmid – Kajak-Sportler mit 50 Staatsmeistertitel



” ... meine Sprungkraft und meine Grundschnelligkeit habe ich vom Turntraining aus den Kindheitstagen.

“

Stefanie Waldkircher – Leichtathletin, EC-Starterin

Turnen ist vielseitig und fördert koordinative und konditionelle Fähigkeiten

Koordination:

Orientierung – Gleichgewicht – Reaktion – Rhythmus

Kondition:

Schnellkraft – Maximalkraft – Beweglichkeit – Ausdauer

Turnen wirkt positiv auf Selbstwertgefühl und Lebensfreude und beeinflusst schon in jungen Jahren die gesunde Entwicklung:

körperlich – geistig – emotional – sozial

Turnen macht klug –

Bewegung fördert die Bildung neuer Nervenzellen.

Turnen ist die beste Basis für lebenslange Fitness!