Appenzellischer Turnverband

Ausbildung
Petra Mannino
ausbildung@app-tv.ch
079/577 56 83

ATV - Herbstkurs
für Riegenleiterpersonen und interessierte Turnende

Kursdaten	**Samstag, 28. November 2026**
Ort	Turnhalle Gringel Unterrainstrasse 7 9050 Appenzell
Kurszeit	**13:00** Uhr bis **17:00** Uhr
Kursinhalt	Lektionen aus diversen sportlichen Bereichen, welche du für deine persönlichen Weiterbildung nutzen kannst
Kursblöcke	Im Ersten Block kann ausgewählt werden. Es können sich maximal 30 Personen pro Block anmelden. Dafür wird der Anmeldungseingang berücksichtigt.
Hinweis	Die Kurse sind so gestaltet, dass in allen Blöcken alle Altersgruppen angesprochen sind.
Mitnehmen	Sportbekleidung und Hallenschuhe
Kurskosten	Werden für die ATV-Mitglieder vom ATV übernommen
Anmeldung	mit dem Anmeldeformular über Forms oder per Mail ausbildung@app-tv.ch
Anmeldeschluss	**25. November 2026**

Wir freuen uns auf viele Teilnehmende!

Appenzeller Kantonalbank
Spitalverbund Appenzell Ausserrhoden
die Mobiliar
JAKO sportbaumann appenzell
Appenzeller Druckerei
app-tv.ch

Ausbildung
Petra Mannino
ausbildung@app-tv.ch
079/577 56 83

12:45 – 13:00	Eintreffen, Begrüssung,	
13:00- 14:00	**A1** **Leichtathletik** Intervalltraining Trainingstipps und Trainingsformen: praktisch und sofort umsetzbar Kursleitung: Martin Steger vom STV Oberriet-Eichenwies	**B1** **Dodgeball** Ein Teamspiel, bei dem Taktik, Teamgeist, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen gefragt sind. Ein Spass für klein und gross Kursleitung: Luca Lätsch, TV Wolfhalden
14:00 - 14:30	Pause, Hallenwechsel	
14:30 – 15:30	**Vortrag "Blackroll" Tipps und Tricks und alles, was man wissen muss.** Kursleiter: Billie Stump, Bewegungstherapeutin - Spitalverbund AR	
15:30 – 16:00	Pause, Hallenwechsel	
16:00 – 17:00	**Hyrox** Ein funktionelles Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer und Kondition durch Kombination von Laufintervallen und funktionellen Übungen verbessert. Kursleiter: Karin Koller	
17:00 – 17:15	Kursauswertung und Verabschiedung	

Appenzeller Kantonalbank
Spitalverbund Appenzell Ausserrhoden
die Mobiliar
JAKO sportbaumann appenzell
Appenzeller Druckerei
app-tv.ch