Kursbericht VBT-Herbstkurs Erwachsenensport mit integr. esa-MF vom 31.10.2026 in Moosseedorf

Der diesjährige kantonale VBT-Herbstkurs brachte engagierte Leitende zu einem intensiven Weiterbildungstag zusammen. Im Zentrum stand das neue polysportive Bewegungsprogramm des Schweizerischen Turnverbandes: **CONCORDIA Fitiva**. Als offizielles Nachfolgeprodukt von «Winterfit» setzt es frische Akzente für einen modernen, ganzjährigen Turnbetrieb. Kombiniert mit den methodischen Richtlinien von Erwachsenensport Schweiz (esa) konnten die Teilnehmenden ihre **esa-Leiteranerkennung erfolgreich um zwei Jahre verlängern**.

Die Lektionen und Themen

- **esa-MF: Sport trifft Gehirn**
  Unter dem Aspekt der kognitiven Fitness wurde aufgezeigt, wie Bewegung, Koordination und Denkaufgaben verknüpft werden. Die Leitenden erhielten spielerische Formen, um die geistige Flexibilität und das Gleichgewicht ihrer Turnenden gezielt zu fordern.
- **Überraschungslektion: Judo / Selbstverteidigung**
  Ein energiegeladener Exkurs in den Kampfsport. Neben Elementen der Selbstbehauptung standen vor allem funktionelle Ganzkörperübungen, die Stärkung der Rumpfmuskulatur und der respektvolle Umgang miteinander im Vordergrund.
- **CONCORDIA Fitiva in der Praxis**
  Die Teilnehmenden erlebten das neue STV-Erfolgsformat hautnah. Der Fokus lag auf der korrekten methodischen Vermittlung der neuen Trainingsformen, die Kraft, Beweglichkeit und polysportiven Spass für alle Fitness-Niveaus in die Hallen bringen.
- **Laufen, Springen, Landen**
  Die absolute Basis jeder Turnstunde, neu aufgerollt. Gezeigt wurden gelenkschonende Techniken, spielerische Lauf- und Sprungformen sowie die methodisch korrekte Stabilisierung bei Landungen zur effektiven Verletzungsprävention.
- **Beckenboden im Fokus**
  Ein zentrales, oft unterschätztes Thema im Erwachsenensport. Die Lektion vermittelte anatomisches Basiswissen gepaart mit alltagsnahen, diskreten und hochwirksamen Kräftigungs- und Wahrnehmungsübungen für die Turnstunde.
- **Badminton**
  Der Rückschlagsport sorgte für viel Dynamik, schnelle Reaktionsspiele und taktische Inputs. Die Leitenden lernten, wie sich die Sportart auch bei grossen Gruppen und variierenden Leistungsniveaus flüssig und mit hohem Spassfaktor organisieren lässt.

Fazit und Danksagung

Die Rückmeldungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren **durchwegs positiv**. Das breite Spektrum und die abwechslungsreichen Themen, die direkte Umsetzbarkeit der Inhalte und der reibungslose Ablauf wurden besonders gelobt. Ein **grosses Dankeschön gilt allen Leiterinnen und Leitern** für die hervorragend vorbereiteten, kompetenten und motivierenden Lektionen. Gleichermassen geht ein **herzlicher Dank an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer**, die mit ihrem grossen Engagement, ihrer Offenheit und bester Laune diesen Weiterbildungstag geprägt haben. Die erlernten Inputs werden nun direkt in die Schweizer Turnhallen getragen.

Berichterstattung: Bernhard Zürcher, Mitarbeiter Ressort Erwachsenesport, TBO