



Turnverein St. Pölten 1863

TURNNACHRICHTEN

Erscheint vierteljährlich

Folge 1/2019

1



Frühjahrswanderung 1. Mai 2019 – Aggstein – Maria Langegg - Runde



www.turnverein-stpoelten.at

Liebe Turngeschwister,

Das Turnjahr 2018 war ein sehr turbulentes Jahr. So musste sich der Turnrat unter Obmann Thomas Dengler schweren Herzens entschließen, das Wiesengrundstück mit dem Tennisplatz zu verkaufen.

Die laufenden Kosten für den Betrieb der Turnhalle sowie die Kosten für die Vorturner konnten nicht mehr alleine durch die Mitgliedsbeiträge abgedeckt werden.

Auch waren einige kostenintensive Adaptierungen notwendig, welche sämtliche Reserven aufgebraucht hatten.

Auf dem verkauften Grundstück soll in Zukunft eine Wohnhausanlage entstehen.

2

Im heurigen Jahr werden Investitionen für neue Turngeräte getätigt. Für das nächste Jahr ist u.a. ein Zubau mit einer Gerätehalle inkl. Schnitzelgrube geplant. Damit haben wir auch ein attraktives Angebot für den Leistungssport.

Jeden Mittwoch von 17:30 bis 18:30 gibt es eine neue Turnstunde – Faszien-Fit mit Elena – genauere Informationen findet Ihr in diesen Nachrichten.

Wir werden auch in diverse Kleingeräte investieren, damit wir ein noch breiteres Angebot für Turner und Turnerinnen jeden Alters bieten können.

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit Euch!

Christoph Kollarz, Obmann

Der Turnrat:

Im November gab es eine Jahreshauptversammlung bei der ein neuer Turnrat gewählt wurde.

Dieser setzt sich wie folgt zusammen:

Obmann:	Christoph Kollarz – christoph.kollarz@gmail.com
Obmann-Stellvertr.:	Elisabeth Kollarz
Säckelwart:	Rainer Höberth (auch An- und Abmeldungen) hoeberth@gmx.at
Schriftwartin:	Herta Sonnleithner - h.sonnleithner@gmx.at
Turnwart:	Florian Bender
Turnwart-Stellvertr.:	Sissy Dengler
Hallenwartin:	Elisabeth Kollarz (Hallenvermietungen) elisabeth.kollarz@gmail.com
Buchhaltung:	Sabine Schlager
Beiräte:	Edda Abfalter Gernot Abfalter Ilona Nossek Wilhelm Pokorny Dipl.Ing. Gerhard Ertl Roland Marchart Helmut Kleinbauer

3

Der neue Turnrat bedankt sich sehr herzlich bei Thomas Dengler und Gerhard Windsperger für ihr Engagement!



**Ihre Augen
wissen warum**

Die besten Adressen
für Österreichs Augen.

FIRST OPTIKER

FASZIEN- und FIGUR-WORKOUT MIT ELENA SIGL

Wir haben eine neue Turnstunde!

Jeden Mittwoch von 17:30 bis 18:30 gibt es Fasziensfit mit Elena. Geplant ist, die Turnstunde in Zukunft bis 18.45 zu verlängern, da eine Stunde nicht ausreichend ist. Elena hat ein sehr vielfältiges Programm.



Elena Sigl

4

Ich habe nun schon einige Male bei Elena in der Turnstunde mitgemacht und ich muss sagen – ich bin begeistert! Elena ist sehr kompetent, jede Turnstunde wird von ihr individuell gestaltet.

Viele Übungen werden nur mit dem Körper alleine ausgeführt, und zwar mit federnden, wippenden Bewegungen sowie gezielten dreidimensionalen Dehnpositionen oder auch durch gezielte Druckeinwirkung mit der Faszirolle oder dem Tennisball. Es wird auch mit Stäben und einigen anderen Kleingeräten gearbeitet.

Man hat nachher wirklich das Gefühl, sehr viel für seinen Körper getan zu haben. Nach nur 5 Turnstunden merke ich schon einen Erfolg.

Herta Sonnleithner

Wofür machen wir das:

- Bindegewebsstraffung = Kampf gegen die Cellulite
- Steigerung der Flexibilität = geschmeidig sein (wie ein Leopard)
- Beschleunigung der Regeneration = schmerzfreie Bewegungen

Für wen ist es geeignet:

- vom Faszientraining kann JEDER (Mann und Frau) profitieren, egal wie alt er ist!

Wann kann man es machen:

- natürlich in unseren Faszienturnstunden
- zuhause ist es jederzeit möglich, auch zwischendurch

Was bringt es:

- hilft gegen Rückenverspannungen und Verklebungen der Faszien
- beugt Muskelkater vor (ist wichtig für die muskuläre Kraftübertragung)
- beugt Weichteilschmerzen vor
- schützt vor Verletzungen bei Bewegungseinschränkungen
- bringt Beweglichkeit, Schnellkraft und Energieeffizienz
- bringt ein besseres Körper- und Lebensgefühl

Der ganze Körper und auch unsere Organe sind von Faszien überzogen, deshalb ist dieses Training sehr wichtig für uns!
Elena Sigl

Hier ein Beispiel: die große Rückenfaszie



TURN10-KAMPFRICHTER-AUSBILDUNG

Am Samstag den 23. März ist ein Auto voller Mädels mit ihrem Trainer Florian Bender nach Amstetten zur Turn10Kampfrichter Ausbildung losgefahren und alle haben die Prüfung bestanden. Auch für die "alten Hasen" gab es einiges zu lernen, das Programm wurde überarbeitet und es gibt etliche Neuerungen.

Am Bild obere Reihe von links nach rechts
Joy Sonnleithner,
Selina Gutleder,
Nina Gutleder,
Mitte: Florian Blender
und Emilia Prankl,
untere Reihe:
Selina Gutleder,
Viola Geni und
Victoria Geni.
Nicht am Bild
(Fotograf) Sissy Dengler.



6

Einer regen Wettkampfteilnahme steht nun nichts mehr im Wege. Wir gratulieren den frischgebackenen Kampfrichtern.

Sissy Dengler

CHU
ÜBERWAL
VERKABELUNGEN
ANLAGEN SPT-ANLAGE
BEREITUNG ALARMSYSTEME
TEILEN KNX PARTNER BUSSYSTEME
ELEKTROINSTALLATIONEN E-MARKE
E-ME
AUSTROM



ELEKTROTECHNIK MARKUS

SONNLEITHNER

Spitzenfabrikstraße 4/02.17
3100 St. Pölten
0043 676 586 77 25
office@sonnleithner.co.at

Frühjahrswanderung des ÖTB Turnvereins St. Pölten 1863 am Mittwoch, 1. Mai 2019

Aggstein - Maria Langegg - Runde

Diese Wanderroute im frischen Grün des Dunkelsteinerwaldes ist ein besonders schönes Erlebnis.

- Treffpunkt: Mittwoch, 1. Mai 2019 um 9 Uhr bei der Jahnturnhalle St. Pölten. Wir fahren mit dem Auto (z.B. über Karlstetten) bis Aggsbach Dorf und parken das Auto Nähe Gasthof zur Kartause.
- Wir nehmen den bezeichneten Weg Richtung Ruine Aggstein. Dort können wir uns zum ersten Mal stärken – evtl. Besichtigung. Anschließend setzen wir den Weg fort, am Prinz Schönburg Felsen vorbei bis nach Maria Langegg. Einkehr und Mittagspause im Langegger Hof.
- Nach der Mittagspause weiter am bezeichneten Weg 653 und Abstieg zur „Eisernen Hand“ Richtung Aggsbach Dorf. Der Transfer zum Auto wird vor Ort organisiert. Strecke: 350 hm, 3 ½ Stunden Gehzeit.
- Bei der Heimfahrt können wir noch das „Gut Kollarz“ in Häusling besichtigen.

Gut Heil !

Karl Heinz

(Kontakt: 0664 2207229 oder mail tschiedl@aon.at)



GESUNDHEITSTIPPS

Schriftführerin Herta Sonnleithner



IMMUNSYSTEM

Es schützt uns gegen alle Fremdorganismen, wie Viren, Bakterien oder nicht funktionstüchtige Zellen.

Unser Immunsystem setzt sich aus zahlreichen Abwehrmechanismen zusammen und lässt sich in ein angeborenes (unspezifisches) und in ein erworbenes (spezifisches) Immunsystem einteilen.

Angeborenes (unspezifisches) Immunsystem

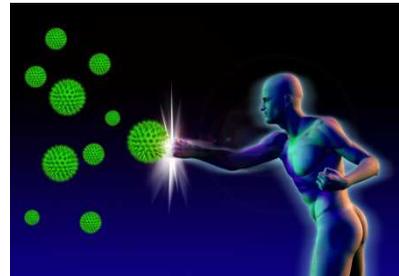
Dieses dient als rasch einsetzende Erstverteidigung und ist unspezifisch gegen alle verschiedenen Eindringlinge gerichtet. Dringt z.B. ein Keim durch einen Schnitt in die Haut ein, wird er sofort von Makrophagen (Fresszellen = weiße Blutkörperchen) abgefangen. Diese sondern verschiedene Zytokine (Proteine) ab, um weitere Makrophagen herbeizuschaffen = zelluläre Antwort.

Am Schluss einer Immunantwort räumen Makrophagen die übrig gebliebenen Proteinhüllen auf, und der Ort des Geschehens verbleibt ohne weitere Spuren.

8

Erworbenes bzw. erlerntes (spezifisches) Immunsystem

Im Gegensatz zum angeborenen Immunsystem muss die spezifische Abwehr erworben werden. Das heißt, unsere körpereigene Abwehr entwickelt sich im Laufe unseres Lebens. Um spezifische Abwehrstoffe bilden zu können, muss jedoch die Art des Eindringlings zuerst genau bestimmt werden, daher setzt die spezifische Abwehr langsamer ein. Nach der Identifikation von Viren, Bakterien, Parasiten oder anderen Fremdstoffen werden zielgerichtete Antikörper (Immunglobuline) gebildet.



Nach jeder Abwehrreaktion bilden sich Gedächtniszellen, welche bei erneutem Kontakt mit demselben Erreger eine schnelle Gegenwehr gewährleisten. Nach jedem überstandenen Infekt geht das Immunsystem gestärkt hervor.

Das Immunsystem ist ein in sich geschlossenes Netzwerk, welches auf äußere und innere Veränderungen reagiert. Es reagiert z.B. auf Erreger, aber auch auf Hormone und die Psyche. In einem Regelkreis kann kein einzelner Wert verändert werden, ohne dass sich alle anderen Akteure dieses Systems mitverändern. Es ist wie bei einem großen EDV-Netzwerk. Das Immunsystem ist ein Netzwerk, welches wiederum im Netzwerk des Zell-, Organ- und Gesamtsystems des Menschen eingebunden ist, und dieses wiederum im erweiterten Netzwerk der Umwelt sowie dem der Welt und des Universums.

Was wirkt sich negativ auf unser Immunsystem aus:

Stress:

Wir unterscheiden zwischen Eustress und Distress.

Eustress ist positiver Stress und nur von kurzer Dauer.

Distress ist negativer Stress und meist chronisch. Er ist problematisch für unser Immunsystem (z.B. Überforderung am Arbeitsplatz, in der Schule oder zu Hause, und zwar für längere Zeit).

Distress beeinträchtigt sowohl das erworbene als auch das angeborene Immunsystem.

Ungesunde Ernährung:

Zu viel Zucker und Fett (also säurelastige Ernährung) hat zu wenig Anteil an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen. Um eine optimale Funktion der Immunzellen zu gewährleisten, ist die ausreichende Zufuhr dieser Vitalstoffe mittels einer ausgewogenen Ernährung unbedingt notwendig.



Schlafmangel:

Unser Immunsystem arbeitet nach einem Tag/Nacht-Rhythmus. Morgens sind die Immunzellen weniger aktiv. Über den Tag ist das Immunsystem hauptsächlich damit beschäftigt, Einflüsse von außen abzuwehren um Infektionen zu vermeiden. In der Nacht regeneriert sich das Immunsystem. Ca. um 4 Uhr früh erreicht die Aktivität bestimmter weißer Blutzellen ihren Höhepunkt. Wird diese Regeneration durch Schlafmangel unterbrochen, kann dies zu einer Schwächung des Immunsystems führen.

Was wirkt sich positiv auf unser Immunsystem aus:

- 3x wöchentlich Sport oder Bewegung, jeweils ½ - 1 ½ Std. lang
- Gesunde Ernährung, zum Großteil aus Gemüse und Obst (basenlastig – sehr wenig Fleisch, Wurst, Zucker und Alkohol)
- Lange Essenspausen (optimal 14-16 Std. keine Nahrungsaufnahme)
- Mindestens 8 Std. Schlaf pro Nacht
- Distress vermeiden (Perfektionismus!)
- Wechselduschen (Kneipp)
- Hygiene – Hände waschen

10



40 Jahre HABÖCK & WEINZIERL
Der Spezialist für Mauertrockenlegung
Mit der patentierten HW-Edelstahlsperre

www.mauertrockenlegung.at
hw-system@mauertrockenlegung.at

Tel.: 02782/83282
Tel.: 02782/83334



von Tschw.Edda Abfalter

DECKELRENNEN:

Alter: ab sechs

Zubehör: 4 Pappdeckel

Im Freien werden Start und Ziel markiert. Je nach Kondition der beiden Läufer kann die Rennstrecke fünf oder gar zehn Meter lang sein. Nach dem Startzeichen legt jeder einen Pappdeckel (Größe ca. 20x20cm) vor sich auf den Boden und stellt einen Fuß darauf. Nun muss der hintere Deckel aufgehoben und vorne angelegt werden, während man nur auf einem Bein steht. So geht der Hindernislauf weiter bis zum Ziel. Verboten ist, mit beiden Füßen auf einem Deckel zu stehen oder mit dem freien Fuß den Boden zu berühren.

11

RÄTSEL:

1. einfältig
2. Rad schlagender Vogel
3. Eile, Ungeduld
4. schwere Bürde
5. weibliches Rotwild, Mehrzahl
6. 12 Monate ergeben
7. Grundnahrungsmittel
8. Filmmarke (Foto, beginnend mit Ag..)
9. Fußgängerübergang über einen Bach

Von den gesuchten Wörtern (jedes Wort hat 4 Buchstaben) ergeben die letzten Buchstaben von oben nach unten gelesen das Lösungswort. Dieses ist ein Ehrentag im Mai.

TURN10-BEZIRKSMEISTERSCHAFT WEST

Am Samstag, den 6. April fand in unserer Turnhalle die Turn10 Bezirksmeisterschaft West statt. 58 Wettkämpferinnen und Wettkämpfer aus Amstetten, Blindenmarkt, Neulengbach, Traismauer, Krems, Ybbs, Wieselburg und St. Pölten traten an und gaben ihr Bestes.

Unsere vier Wettkämpferinnen wurden unterstützt von sechs unserer Kampfrichterinnen (siehe Bericht Seite 6), die sich somit als Neulinge den ersten Stempel im Kampfrichterpass holen konnten.

Begleitet wurde der Wettkampf von den gastronomischen Stützen unseres Vereines: Sabine, Lisbeth und Sissy.

Es war ein gelungener Wettkampf ohne gröbere Zwischen- und Unfälle.

Von links nach rechts:

Maskottchen Malli

Hannah Kienbichl 5. Platz

Emilia Bacher 2. Platz

Dora Vukas 13. Platz

Helena Kienbichl 6. Platz



12

Wir gratulieren unseren tollen Mädels zu ihren Platzierungen!!

FRÜHLINGSZEIT IST BÄRLAUCHZEIT

Der Bärlauch zählt zu den bekanntesten heimischen Wildkräutern auf den man im Frühling keinesfalls verzichten sollte.

In einer Studie konnte nachgewiesen werden, dass die Inhaltsstoffe des Bärlauchs die Blut- und Lymphzirkulation steigern (täglich 1 g Bärlauch erhöht die Strömungsgeschwindigkeit der roten Blutkörperchen um 32 % - Quelle Ursel Bühring).

Die höchste Wirksamkeit entfaltet der Bärlauch wenn man ihn roh und frisch zu sich nimmt.

Ein Vollkornbrot mit Aufstrich und frisch gehacktem Bärlauch darüber oder wie Schnittlauch über dem Salat kann dir viel Gutes tun!

Er versorgt unseren Körper mit Eisen und Vitamin C und kann mit seiner antioxidativen Eigenschaft bewirken, dass sich Cholesterin nicht in den Gefäßen ablagert und sogar gesenkt wird.

Leider haben viele Menschen Angst davor, den Bärlauch mit dem giftigen Maiglöckchen zu verwechseln und essen ihn daher nicht.

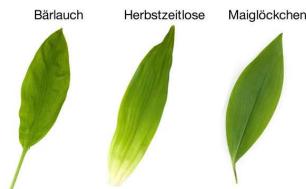
Bärlauch-Blätter zwischen den Fingern reiben und schon steigt der charakteristische Knoblauch-Duft in die Nase. Beachte, dass Deine Hände, wenn sie einige Male mit Bärlauch in Berührung kommen, nach Knoblauch riechen und diese Art der Unterscheidung dann in Folge nicht mehr eindeutig sein kann!

Bärlauch: Blätter duften nach Knoblauch

Maiglöckchen: Blätter geruchlos, Herbstzeitlose: Blätter geruchlos



13



SPARKASSE
Wiedererkennen. Mit der Welt.



THE FUTURE IS YOURS.
#GLAUBANDICH

spknoe.at

Wichtige Termine in der Jahnturnhalle:

6. April: ÖTB Bezirksgerätemeisterschaften
22. – 27. April: BORG-Musical – The Musicman
1. Mai: Maiwanderung
21. Juni: Sonnwendfeier

15

Turnnachrichten – Homepage:

Die Turnnachrichten werden zukünftig **online** versandt. Einige Exemplare werden in der Turnhalle zur Durchsicht aufgelegt.

Unsere Homepage **www.turnverein-stpoelten.at** ist derzeit in Überarbeitung – nach Fertigstellung dieser können die Turnnachrichten von der Homepage heruntergeladen werden.

Impressum:

Periodische Druckschrift

Eigentümer, Herausgeber und Verleger: ÖTB Turnverein St.Pölten 1863

Verlags- und Herstellungsort St.Pölten

E-mail: office@turnverein-stpoelten.at

3100 St.Pölten, Jahnstraße 15, ZVR-Zahl 2603174

VEREINS-STUNDENPLAN

ab Jänner 2019

ÖTB-Turnverein St.Pölten 1863 JAHNTURNHALLE

3100 St. Pölten, Jahnstraße 15, email: turnen@turnverein-stpoelten.at

www.turnverein-stpoelten.at

Infotelefon: 0676 3585969 oder 0676 9273787



MONTAG	Wirbelsäulengymnastik	08:30-09:30 Uhr	Südsaal
	Pilates	09:30-10:30 Uhr	Südsaal
	Geräteturnen	15:30-17:30 Uhr	Halle
	Bauch-Bein-Po	18:00-19:00 Uhr	Südsaal
	Pilates	19:00-20:00 Uhr	Südsaal
	Männer 50 plus	19:00-20:30 Uhr	Große Halle
	Rückenfit	20:00-21:00 Uhr	Südsaal
DIENSTAG	Fit und gesund gegen Osteoporose	09:00-10:00 Uhr	Südsaal
	FitMix	09:00-10:00 Uhr	Nordsaal
	Faszienfit	10:00-11:00 Uhr	1. Stock
	Bodywork	18:00-19:00 Uhr	Nordsaal
	Faszienmassage im MoTo	19:30-20:20 Uhr	Linzerstrasse
MITTWOCH	Bauch-Bein-Po	17:30-18:30 Uhr	Nordsaal
	Faszi€nierend Fit	17:30-18:30 Uhr	Südsaal
	Fitgymnastik HBLA Eybnerstrasse	19:00-20:00 Uhr	HBLA
	Poweraerobic	19:00-20:00 Uhr	Südsaal
DONNERSTAG	Eltern-Kind-Turnen	15:30-17:00 Uhr	Halle
	Turnen Kleinkinder ab 4 J. OHNE ELTERN	16:00-17:00 Uhr	Halle
	Leistungsgruppe Geräteturnen	17:00-19:00 Uhr	Halle
	Männer 50 plus	19:00-20:30 Uhr	Halle
	Pilates im MoTo	19:30-20:20 Uhr	Linzerstrasse
FREITAG	Pilates	09:00-10:00 Uhr	Südsaal
	Geräteturnen in der Landessportschule	14:00-16:00 Uhr	Sportzentr. NÖ
GÄSTE-BEITRAG für Nichtmitglieder: € 35,- pro Zehnerblock			
Extrabeitrag für Landessportschule (Freitag 14-16 Uhr)			