



**Turnverein St. Pölten 1863**

# **TURNNACHRICHTEN**

Erscheint vierteljährlich

Folge 4/2019



[www.turnverein-stpoelten.at](http://www.turnverein-stpoelten.at)

Seite | 1

Liebe Turngeschwister,

das Jahr neigt sich dem Ende zu und ich möchte allen sehr herzlich danken, die unermüdlich für unseren Verein ehrenamtlich tätig sind. Es ist keine Selbstverständlichkeit viele private Stunden dafür aufzuwenden. Ohne diese große Hilfe könnte unser Verein nicht bestehen. Ebenso möchte ich allen Mitglieder danken, welche mit ihrer Mitgliedschaft unseren Verein unterstützen. Wir freuen uns sehr, wenn die Sportstunden zahlreich besucht werden.

Ich lade alle Vereinsmitglieder zu unserer Weihnachtsfeier am Samstag, den 21.12. ab 17:30 ein. Auf der Wiese wird es wieder das traditionelle Wintersonnenwendefeuer geben. Schmalzbrote, Früchtebrote, Punsch und Glühwein sorgen für das leibliche Wohl.

Die letzten Turnstunden in diesem Jahr sind am 21.12., die ersten Turnstunden finden wieder ab 7. Jänner 2020 statt.

Ich wünsche allen schon jetzt ein besinnliches Weihnachtsfest mit vielen schönen Stunden im Bereich der Familie sowie einen guten Rutsch ins Neue Jahr!

Euer Obmann Christoph Kollarz

**Ein Freund  
fürs Lesen**



Das Lesen ist schön

Wiener Straße 6, A-3100 St. Pölten, Tel.: 02742/35 31 89, [www.buchhandlung-schubert.at](http://www.buchhandlung-schubert.at)

## TV Herbstwanderung 13. 10 2019 (Bericht)

Sonniges, mildes Herbstwetter war für unseren Wandertag prognostiziert – und so kam es.

Pünktlich kamen alle interessierten Wanderer und -innen zum Treffpunkt bei der Jahnturnhalle bzw. beim Bahnhof Frankenfels und wir konnten ohne Verzögerung starten.

Zunächst führte uns eine schmale Asphaltstraße durch den Redtenbachgraben Richtung „Steinschaler Dörf“. Noch vor Erreichen dieses (derzeit ungenutzten) Seminarhoteldorfes kann man rechts abbiegen, und ein solider, gut markierter Wanderweg leitet bergauf zum Eibeck Sattel.

Hier bot sich ein grandioser Ausblick über das herbstlich gefärbte Alpenvorland bis zum Ötscher.

Ein kurzer Abstieg führte uns dann zum Almgasthaus Eibeck, wo für unsere Wandergruppe schon ein großer Tisch reserviert war. Hier stießen auch die „die Grechs“ (Christa und Günther) zu unserer fröhlichen Runde.

Nach Mittagspause und –essen (mit unvergesslichem Schweinsbraten – wer sowas mag) führte uns der Abstieg durch den Fischbachgraben zurück nach Frankenfels. Ein „Dämmershoppen“ im Gasthof Kalteis in Kirchberg a.d. Pielach finalisierte diesen schönen Turnvereinsausflug.

Gut Heil !

*Karl Heinz Tschiedl*



Aufstieg zum Steinschaler Dörf

## **WIR STELLEN UNSERE VORTURNER MIT IHREN STUNDEN VOR:**

### **HERMANN:**

#### ***FIT UND GESUND GEGEN OSTEOPOROSE***

**Dienstag 9:00 bis 10:00**

Kräftigung des gesamten Stützapparates mit den unterschiedlichsten Übungen zur Verbesserung deiner Knochendichte.

#### ***SESSEL-GYMNASTIK***

für Personen mit eingeschränktem Bewegungsvermögen

**Dienstag 10:00 bis 11:00 Uhr**

Bewegung im Sitzen?

Mit Sessलगymnastik ist dies möglich!

Jeder Muskel von Kopf bis Fuß wird aktiviert und so der gesamte Stützapparat gekräftigt. Förderung der Beweglichkeit und Gleichgewichtstraining. Einfache Geschicklichkeitsübungen schulen Körper und Geist für die Bewältigung des Alltages.

Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich. Einfach mit bequemer Freizeitkleidung zur Stunde kommen und mitmachen.

#### ***PILATES***

**Montag 9:30 bis 10:30 Uhr**

**Pilates** ist ein figurformendes Ganzkörpertraining, in dem nicht einzelne Muskeln isoliert angesprochen werden, sondern ganze Muskelketten. Das Grundprinzip ist die Bewegung der Muskeln von deren Ansätzen bis zu deren Enden im Rhythmus mit deiner Atmung. Primär wird die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. Die Übungen werden vorwiegend im Liegen auf der Matte durchgeführt.



**VERONIKA:**

### ***WIRBELSÄULENGYMNASTIK***

**Montag 8:30 bis 9:30**

Gezieltes **Rückentraining zur Kräftigung und Verbesserung der Elastizität der Rumpfmuskulatur** beugt Beschwerden sowie der Unbeweglichkeit vor und hilft bei bestehenden Problemen.

Stundeninhalt:

- Aufwärmen zu flotter Musik
- Kräftigung der Muskeln des kompletten Stützapparates mit Übungen am Boden oder mit Hilfe von Gymnastikball und Theraband
- angenehmes Dehnen und Strecken zum Abschluss

### ***PILATES***

**Freitag 9:00 bis 10:00**

Beschreibung der Stunden wie bei Hermann am Montag 8:30 bis 10:30

„Besuche 10 Einheiten und du wirst die Veränderung **spüren**,  
Besuche 20 Einheiten und du wirst die Veränderung **sehen**,  
Besuche 30 Einheiten und du wirst **einen neuen Körper besitzen!**“

Zitat Pilates

# GESUNDHEITSTIPPS

## Schriftführerin Herta Sonnleithner



### FAKTOR STRESS

Stress ist eine natürliche körperliche Reaktion auf psychische oder körperliche Belastungen. Sie dient dazu, in angenommenen oder realen Gefahrensituationen kurzfristig die Leistungsbereitschaft zu erhöhen. Treten Belastungssituationen nur selten auf, ist Stress nicht gesundheitsschädlich. Dauerstress hingegen hat negative Auswirkungen auf nahezu alle Organsysteme.

Alles was durch gesunden und ausreichenden Schlaf verbessert und positiv beeinflusst wird, wird durch Stress genau in die andere Richtung, also negativ, beeinflusst.

Dauerhaft zu viele Stresshormone (Cortisol) im Körper zu haben, senkt unseren Energielevel, verschlechtert die Erholung, macht krankheitsanfällig oder ist sogar Auslöser von Krankheiten.

#### Was uns stresst:

- geistige, mentale und körperliche Überforderung durch zu viel Dauerbelastung bzw. Druck im Beruf, Beziehung, Alltag etc.
- zu wenig guter Schlaf
- unregelmäßige Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme
- falsche Lebensmittelauswahl (Unverträglichkeiten, geringe Mikronährstoffauswahl, schlecht verteilte Makronährstoffauswahl → sehr individuell)
- Elektromog, Lärm, permanenter Social-Media-Kontakt, Lichtverschmutzung
- Darmproblematiken wie Reizdarm, versch. Entzündungen, Candida

#### Maßnahmen für mehr Stresstoleranz:

- Zeit für sich selbst nehmen!
- Schlafdauer und Schlafqualität erhöhen bzw. verbessern
- viel Wasser trinken – morgens mit 1 großen Glas Wasser beginnen
- auf Qualität der Nahrungsmittel achten, vor allem auf ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen

- besonders von Oktober bis Ende Mai Vitamin D zuführen, falls der Bluttest beim Hausarzt einen Mangel ergibt.
- Magnesium, das „Salz der inneren Ruhe“ ist an jeglichem Entspannungsprozess im Körper beteiligt und hochpotent im Kampf gegen Stress und Überforderung.
- B-Vitamine sind unverzichtbar für alle Phasen und Formen der Energie-Produktion im Stoffwechsel. Besonders in Zeiten erhöhten Leistungsdrucks und nervlicher Beanspruchung haben wir einen erhöhten Bedarf. Sie können sich positiv auf Stimmung und Konzentration auswirken und stärken die Nerven (Bluttest beim Hausarzt machen).
- Sogenannte Adaptogene können uns darin unterstützen mit körperlichen und emotionalen Stresssituationen besser fertig zu werden. Aus dem Pflanzenbereich sind dies Ginseng, Rosenwurz oder die borstige Taigawurzel sowie auch Shiitake- und Reishpilze (gibt es in Kapseln).

### Maßnahmen für einen besseren Schlaf:

- Handy- und Tabletpause vor der Schlafenszeit bzw. Blaulichtfilter setzen. Handy und Fernseher raus aus dem Schlafzimmer!
- WLAN in der Nacht ausschalten!
- Zimmer komplett abdunkeln und für möglichst kühle Raumtemperatur sorgen.
- Entspannungsübungen am Abend (Meditation, autogenes Training etc)
- kein Verzicht aufs Abendessen! Eine Auswahl von Makronährstoffen ist individuell – der in Verruf geratene Konsum von Kohlehydraten am Abend kann durch seine folgende Produktion von Serotonin (als Vorstufe von Melatonin) wahre Wunder wirken als Einschlafhilfe.
- Anregung von Melatonin durch Mikronährstoffe wie Magnesium-bisglyzinat, Inositol, B 6, Taurin, Glycin.

(Quelle: Akademie für Naturheilkunde)



CHUN  
 SUBERLUNK  
 VEREINBARUNG  
 ANGEBO  
 BERUFUNG  
 TELLER  
 ELEKTROINSTALLATIONEN  
 E-MARKET  
 PARTNER  
 E-MARKE  
 Austria

ELEKTROTECHNIK MARKUS  
**SONNLEITHNER**

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

## Der Turnverein St. Pölten 1863 vergisst seine verstorbenen Vereinsmitglieder nicht !

Die Allerheiligen Tage sind für die Vereinsspitze immer auch Anlass der verstorbenen Turngeschwister zu gedenken. Jedes Jahr wird deshalb an den Gräbern verstorbener Ehrenmitglieder des Vereins je ein Grabgesteck mit Vereinswidmung niedergelegt. Obmann Christoph Kollarz, Altobmann Karl Horst Schenk, Rainer Höberth, Christa Spinka-Grech sowie Karl Heinz Tschiedl haben diese Aufgabe übernommen und am 31. Oktober 2019 die Gräber am Friedhof der Stadt St. Pölten und Spratzern besucht.

Gut Heil !

*Karl Heinz Tschiedl*



# 40 Jahre HABÖCK & WEINZIERRL

Der Spezialist für Mauertrockenlegung  
Mit der patentierten HW-Edelstahlsperre



[www.mauertrockenlegung.at](http://www.mauertrockenlegung.at)  
[hw-system@mauertrockenlegung.at](mailto:hw-system@mauertrockenlegung.at)

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



von Tschw.Edda Abfalter

## RÄTSEL FÜR SCHLAUE KÖPFE

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Füge senkrecht die Antworten auf folgende Fragen ein:

1. Bundeshauptstadt von Österreich
2. Gesichtsteil
3. Winkel
4. Zugvogel
5. Musikzeichen
6. Schwimmvogel
7. Luftbewegung
8. Frucht mit harter Schale
9. Schluss

Die Lösung ergibt sich in der ersten waagrechten Zeile, wenn du auch die leeren Kästchen mit den fehlenden Buchstaben auffüllst. Das Lösungswort hat also 17 Buchstaben (Lösung Seite 11)

Weihnachtswitze:

Sagt die Oma zum Enkel: Du darfst dir zu Weihnachten ein gutes Buch wünschen. Enkel zu Oma: Super, dann wünsche ich mir dein Sparbuch!

Warum benutzt der Weihnachtsmann eigentlich Rentiere um den Schlitten zu ziehen? Weil Schlittenhunde nicht fliegen können!

**SPARKASSE**  
Niederösterreich Mitte West

# MOBILES BEZAHLEN.

So, wie Sie es wollen.

Apple Pay

Pay

Garmin Pay™

BankCard  
Micro



## Ihre Augen wissen warum

Die besten Adressen für Österreichs Augen.

FIRST OPTIKER

### Wichtige Termine:

- 05-12-2019 Nikolausfeier um 16:30
- 21-12-2019 Weihnachtsfeier um 17:30
- 07-01-2020 Anturnen bzw. Turnbeginn in der Jahnturnhalle
- 28/29-02-20 Turnfesttag Liesing (Infos zum Bundesturnfest)
- 08-03-2020 Schimeisterschaften Annaberg
- 14-03-2020 Bezirksmeisterschaften – Bezirksmeisterschaften
- 07-05-2020 Radsternfahrt
- 16/19-07-20 Bundesturnfest Wels

### Impressum:

Periodische Druckschrift

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

Verlags- und Herstellungsort St.Pölten

E-mail: [office@turnverein-stpoelten.at](mailto:office@turnverein-stpoelten.at) – [www.turnverein-stpoelten.at](http://www.turnverein-stpoelten.at)

3100 St.Pölten, Jahnstraße 15, ZVR-Zahl 26031745

Lösung Kinderrätsel: Wintersonnenwende



## VEREINS-STUNDENPLAN

für das 1. Semester 2019/20 (Oktober bis Februar)

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



<b>MONTAG</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	08:30-09:30 Uhr	Südsaal
	<b>Pilates</b>	09:30-10:30 Uhr	Südsaal
	Turnen <b>Kleinkinder</b> ab 4 J. <b>OHNE ELTERN</b>	16:00-17:00 Uhr	Halle
	<b>Geräteturnen</b>	17:00-19:00 Uhr	Halle
	<b>Bauch-Bein-Po</b>	18:00-19:00 Uhr	Südsaal
	<b>Pilates</b>	19:00-20:00 Uhr	Südsaal
	<b>Männer 50 plus</b>	19:00-20:30 Uhr	Große Halle
<b>Soft-Fitness</b> (Kräftigung, Stretching, Balance)	20:00-21:00 Uhr	Südsaal	
<b>DIENSTAG</b>	<b>Fit und gesund gegen Osteoporose</b>	09:00-10:00 Uhr	Südsaal
	<b>FitMix</b>	09:00-10:00 Uhr	Nordsaal
	<b>Faszienfit</b>	10:00-11:00 Uhr	1. Stock
	<b>Sesselmynastik</b>	10:00-11:00 Uhr	Südsaal
	<b>Bodywork</b>	18:00-19:00 Uhr	Nordsaal
<b>MITTWOCH</b>	<b>Fitgymnastik 60 plus</b>	17:00-18:00 Uhr	Südsaal
	<b>Bauch-Bein-Po</b>	17:30-18:30 Uhr	Nordsaal
	<b>Faszienierend Fit</b>	18:00-19:00 Uhr	Südsaal
	<b>Powerworkout</b>	19:00-20:00 Uhr	Südsaal
<b>DONNERSTAG</b>	<b>Eltern-Kind-Turnen</b>	15:30-17:00 Uhr	Halle
	<b>Leistungsgruppe Geräteturnen</b>	17:00-19:00 Uhr	Halle
	<b>Männer 50 plus</b>	19:00-20:30 Uhr	Halle
<b>FREITAG</b>	<b>Pilates</b>	09:00-10:00 Uhr	Südsaal
	<b>Geräteturnen</b> in der Landessportschule	14:30-16:00 Uhr	Sportzentr NO

**GÄSTE-BEITRAG für Nichtmitglieder: € 40,- pro Zehnerblock**

**Extrabeitrag für Landessportschule (Freitag 14:30-16 Uhr)**