



**Turnverein St. Pölten 1863**

# **TURNNACHRICHTEN**

Erscheint vierteljährlich

Folge 1/2020



Bei unserer Nikolausfeier am 5. Dezember waren rd. 60 Kinder anwesend!



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

Seite | 1

Liebe Turngeschwister,

die Weihnachtsferien sind zu Ende und ich würde mich freuen Euch wieder zahlreich in den Turnstunden zu sehen. Nutzt unser reichhaltiges Angebot!

Im kommenden Jahr werden wir mit den dringend notwendigen Renovierungsarbeiten beginnen. Die Halle benötigt Sanierungsarbeiten, außerdem wird an der Nordseite ein Zubau errichtet (mit einer kleinen Turnhalle plus Schnitzelgrube). Die Pläne dafür sind bereits erstellt und die Kostenschätzungen liegen vor.

Da das ganze Jahr Turnbetrieb ist, wird hauptsächlich nur in den Sommerferien gearbeitet, und zwar voraussichtlich von Mitte Juni bis Mitte September in den Jahren 2020 und 2021. Für weitere Information bezüglich der Sanierung stehe ich Euch gerne zur Verfügung.

Euer Obmann Christoph Kollarz



## WIR STELLEN UNSERE VORTURNER MIT IHREN STUNDEN VOR:

### ELENA:

#### ***BAUCH-BEIN-PO - Montag 18:00-19:00 Uhr***

Intensive, abwechslungsreiche, dynamische Übungen für jedes Niveau mit verschiedenen Fitness-Tools in der (Klein-)Gruppe treiben verlässlich deinen Puls in die Höhe.

Dieses Training steigert deine Kraftausdauer, strafft die Figur und gibt dir das sichere Gefühl, etwas Gutes für dich getan zu haben. Regelmäßigkeit macht die Figur! Auch Männer sind attraktiver mit einem durchtrainierten Körper und daher herzlich willkommen.

## ***PILATES – Montag 19:00-20:00 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.



## ***SOFTFITNESS - Montag 20:00–21:00 Uhr***

Ein Mix aus Kräftigung und Stretch, Dynamik und Balance, Anspannung und Entspannung führt zu körperlichem und seelischem Gleichgewicht. In diesem Workout mit gezielten Ganzkörperübungen werden alle Körperregionen miteinander vernetzt und aktiviert. Stress wird abgebaut, die Muskeln gedehnt und gekräftigt, Haltung und Bewegungsbild werden verbessert sowie das Körperbewusstsein gesteigert. Das ideale Training zum Tagesausklang!

## ***FITGYMNASTIK 60plus - Mittwoch 17:00-18:00 Uhr***

Eine fordernde und fördernde Übungsauswahl in gemäßigttem Tempo unter Einsatz verschiedener Kleingeräte steigert dein Fitness-Level, schult das Gleichgewicht, verbessert die Beweglichkeit und steigert somit die Lebensqualität.

Gezielte Kraftübungen lassen Muskelschwund keine Chance, Dehnungsübungen gegen Steifigkeit bringen dich wieder in Schwung und das Training in der Kleingruppe mit Gleichgesinnten verleiht dir garantiert Lebensfreude!

### ***FITGYMNASTIK – Mittwoch 19:00-20:00 Uhr***

Kraftvolles Konditionstraining zur Steigerung der allgemeinen Fitness sowie als Vorbereitung für jede Sportart: Radfahren, Schifahren, Klettern, Wandern, Tennis, Squash...

Aufwärmen, Stretchen, Cardio-Teil (also Herz-Kreislauf-Kondition), Kraftübungen, Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsübungen, Ausdauertraining und Dehnen, Cool down mit sanften Bewegungen.

### ***FASZINIEREND FIT – Mittwoch 18:00-19:00 Uhr***

Diese Stunde hilft die verspannte Muskulatur und verklebte Faszien zu lockern, die Durchblutung zu fördern sowie die Flexibilität und deinen Bewegungsumfang zu erhöhen. Des Weiteren wird die Regeneration vor und nach dem Training beschleunigt.

Der Stundenaufbau zeichnet sich durch großräumige dreidimensionale Dehnungsmuster, viele federnde, wippende und schwingende Bewegungen sowie auch durch gezielte, individuell dosierte und punktuelle Druckeinwirkungen mittels verschiedenen Faszientools aus. Dadurch wird die Gleitfähigkeit der Gewebeschichten und der Flüssigkeitsaustausch des Bindegewebes erhöht. Somit kann eine Gesundheitsförderung und eine Schmerzlinderung in den Muskeln erzielt werden.



**HERTA/GABI:**

### ***FASZIENFIT***

#### ***Dienstag 10:00-11:00 Uhr – 1.Stock:***

Kurzes Aufwärmen mit Dehnungs- und Schwungübungen mit den verschiedensten Kleingeräten. Gleichgewichtsübungen und Gehirntraining mittels Koordinationsübungen verschiedenster Art. Danach wird mit der großen sowie der kleinen Faszienrolle der ganze Körper „bearbeitet“. Am Schluss folgen abwechselnd Dehnungsübungen, Runenübungen, Qigong, Gesichts-Yoga (beugt Falten vor und glättet vorhandene Falten 😊) etc.

# GESUNDHEITSTIPPS

## Schritfführerin Herta Sonneleithner



### GESUNDHEIT – KRANKHEIT

Die WHO-Definitionen lauten:

**Gesundheit** ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.

Eine **Krankheit** bzw. Erkrankung ist eine Störung der normalen physischen oder psychischen Funktionen, die einen Grad erreicht, der die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden eines Lebewesens subjektiv oder objektiv wahrnehmbar negativ beeinflusst.

Den Begriff „Krankheit“ muss man jedoch näher betrachten. Krankheit zeigt sich fast immer in einem Symptom, welches jedoch nicht unbedingt die Ursache sein muss. Unser Körper ist von Natur aus mit vielen guten Reparaturmechanismen ausgestattet, d.h. er ist sehr oft in der Lage sich selbst zu heilen, wenn man ihn nur lässt.

Die Wiener Apotheke zur Kaiserkrone hat hier die wichtigsten Heilreaktionen des Körpers zusammengefasst:

#### Die wichtigsten Heilreaktionen des Körpers

Symptome	Zweck der Krankheitssymptome
Fieber:	Reduktion hitzelabiler Viren Toxinverbrennung.
Eiter:	Ausleitung von Bakterien und Zellgiften.
Durchfall/ Erbrechen:	Ausleitung von belastenden Nahrungsmitteln etc.
Sekretion	Entgiftung u. Ausleitung über Drüsen und Schleimhäute.
Ausfluss:	Reinigung des weiblichen Genitalsystems.
Ekzeme:	Ableitung von Stoffwechselgiften über die Haut (Harn- Milchsäure).
Wucherungen:	Einlagerung von Schlacken und Toxinen im Bindegewebe zur Entlastung der Stoffwechsels.
Schweiß:	Notventil - Entgiftung über die Haut. (Die Haut ist die dritte Niere!)
Osteoporose:	Kalkabbau der Knochen zur Pufferung der Übersäuerung
Infektionen bes. Kinderkrankheiten:	Ausleitung v. Erbgiften.

Oftmals wird nur das Symptom behandelt, es gibt eine kurze Besserung, jedoch die Ursache bleibt und das Symptom stellt sich bald wieder ein.

Viele Therapien blockieren diese Reparaturmechanismen, anstatt sie zu unterstützen, egal ob Antibiotika, Cortison, Schmerz- und Schlafmittel, Tranquilizer oder Chemotherapie.

Die Menschen vergessen oft, dass es viel wichtiger ist, ihr Immunsystem zu stärken, damit es erst gar nicht zu Erkrankungen kommt.

Wir haben keine Zeit mehr für uns selbst, wir stressen uns von einem Termin zum anderen, haben oft eine ungesunde Lebensweise. Dies hat negative Auswirkungen auf unser Immunsystem.

### **Wie können wir unser Immunsystem stärken:**

- gesunde basenlastige Ernährung (viel Gemüse und Obst, wenig Fleisch, Zucker und Alkohol)
- 2-3x pro Woche Sport
- Stress abbauen
- für guten Schlaf sorgen
- Gedankenkontrolle (negative Gedanken, Sorgen und Ängste erzeugen Säure im Körper und setzen das Immunsystem herab)

Die meisten Menschen sind sich dessen auch bewusst und trotzdem handeln sie anders! Man denkt „es geht jetzt nicht anders“, „ich habe keine „Wahl“ oder „DAS muss ich noch machen, aber dann...“ und wenn man dann krank wird, ärgert man sich und sagt „hätt ich nur...ich habs eh gewusst!“

Also, liebe Turnmitglieder, schaut auf Euch, kommt in die Turnstunden, ernährt Euch gesund und sorgt für Euer geistiges Wohl!



**Ihre Augen  
wissen warum**

Die besten Adressen  
für Österreichs Augen.

**FIRST OPTIKER**

## JUGENDTURNFEST LEOBERSDORF 2019:

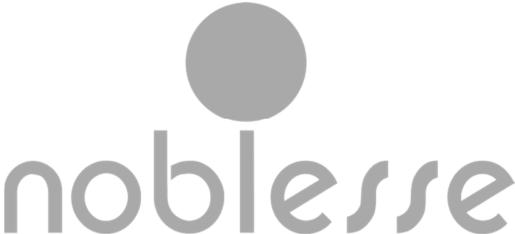
Florian Bender war mit unseren „Jungen“ beim Jugendturnfest in Leobersdorf dabei:



Wie man sieht, waren alle mit Freude dabei!  
Folgende Platzierungen wurden erreicht:

Die **Gummibären** hatten ihren ersten Wettkampf und erreichten Platz 25.  
Das **A-Team** (Vorturner) belegte im mixed-Bewerb den 2. Platz.  
Die **flotten Hummeln** kamen auf Platz 5, die **Springinkerl** auf Platz 2!

Wir sind sehr stolz auf unser junges Team und gratulieren herzlichst!!

  
**Boutique Noblesse**  
**Damenmode edel, klassisch & zeitlos**  
**3100 St. Pölten, Marktgasse 4 – Tel. 02742/35200**



von Tschw.Edda Abfalter



## Spiele für die Faschingsparty

### *Für Kinder von 3 -5 Jahren*

#### **Handschuhmemory**

**Besonderheiten:** ab drei Kinder, ruhiges Spiel, mit Sieger

**zusätzliches Material:** Viele Handschuhe, paarweise und einzeln

In der Mitte liegen alle Handschuhe durcheinander auf einem Haufen auf dem Boden. Auf ein Kommando stürzen die Kinder zum Berg und suchen, ob sie für sich ein Paar finden. Wer als erster zwei zusammengehörige Handschuhe gefunden, angezogen und wie ein siegreicher Boxer beide Hände in die Höhe gestreckt hat, hat gewonnen.

#### **Alle Vögel fliegen hoch**

**Besonderheiten:** ab vier Kinder, ruhiges Spiel, mit Sieger

Alle sitzen um den Tisch. Der Spielleiter ruft: "Alle Vögel fliegen hoch!" - und alle Kinder werfen die Arme in die Luft. Nun wird alles Mögliche andere genannt, was fliegen kann. Enten, Meisen, Adler ... Wenn ein Tier genannt wird, das gar nicht fliegen kann ("Alle Katzen fliegen hoch") müssen die Arme natürlich unten bleiben. Wer sie trotzdem hochhebt, hat verloren und scheidet aus.

### *Für Kinder von 6 -8 Jahren*



#### **Wer hat den Hut?**

**Besonderheiten:** ab sechs Kinder, ruhiges Spiel, mit oder ohne Sieger

**zusätzliches Material:** besonderer Hut. Gespielt wird mit einem alten Hut oder mit der Kopfbedeckung eines Faschings-Kostüms. Alle Kinder sitzen im Kreis und geben einen Hut weiter: Hut bekommen, aufsetzen, aufstehen, sich kurz verbeugen, hinsetzen, Hut weitergeben. Es läuft Musik. Das Spiel muss schnell gehen, denn wer den Hut besitzt, wenn die Musik stoppt, muss ein Pfand abgeben oder ausscheiden.

## JULFEIER 21. Dezember 2019

Stimmungsvoll gestaltet war wieder unsere Julfeier (wie immer exakt) am 21. Dezember.

Wegen des strömenden Regens musste allerdings die Feierstunde in den Luise Anhammer Saal/Südsaal verlegt werden.

Glühwein, Punsch, kleine Imbisse und Bäckereien waren dort vorbereitet damit unsere Julfeier auch den passenden Rahmen hatte. Schon an dieser Stelle herzlichen Dank an alle (üblichen) Turnschwestern (Lisbeth, Ilona, Sissy, Sabine...) welche diese Vorbereitungen gestaltet hatten.

Wichtiger Punkt im Ablauf des Geschehens waren die Ehrungen diverser Mitglieder für ihre lange Treue zum Verein.

### **für 55 Jahre Zugehörigkeit**

Uta Agath-Spinka

### **für 50 Jahre Zugehörigkeit**

Ing. Julius Graf

Eckhart Großrabensteiner

Heidrun-Handl-Steueregger

Ernst Kollarz

Bärbl Pfeiffer

Mag. Helmut Vogelauer

### **für 40 Jahre Zugehörigkeit**

Anneliese Hauser

### **für 25 Jahre Zugehörigkeit**

Dr. Ingrid Abfalter

Richard Mader



Heidrun Handl-Steueregger, Dr. Ingrid Abfalter, Christoph Kollarz  
Ernst Kollarz, Bärbl Pfeiffer, Mag. Helmut Vogelauer

Obmann Christoph Kollarz hat den anwesenden Ehrengästen die Urkunden und Plaketten überreicht.

Für die musikalische Umrahmung sorgte TB Karl Heinz Tschiedl der auf der Trompete zahlreiche Weihnachtslieder intonierte. Auch waren wieder, wie schon bei der Sommersonnenwendfeier, 10 Damen vom nahen „betreuten Wohnheim“ bei uns zu Besuch.

Gut Heil !

Karl Heinz Tschiedl

**SPARKASSE**  
Niederösterreich Mitte West

# MOBILES BEZAHLEN.

So, wie Sie es wollen.

Apple Pay

Pay

Garmin Pay™

BankCard  
Micro



ELEKTROTECHNIK MARKUS

**SONNLEITHNER**

Spitzenfabrikstraße 4/O2.17  
3100 St. Pölten  
0043 676 586 77 25  
office@sonnleithner.co.at

## Wichtige Termine:

- 07-01-2020 Anturnen bzw. Turnbeginn in der Jahnturnhalle
- 21-02-2020 Heringsschmaus 18:00 h, Kinderdisco ab 19:00
- 28/29-02-20 Turnfesttag Liesing (Infos zum Bundesturnfest)
- 08-03-2020 Schimeisterschaften Annaberg
- 14-03-2020 Bezirksmeisterschaften – Jahnturnhalle
- 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 – www.turnverein-stpoelten.at

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

## 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



**MONTAG**

<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

**DIENSTAG**

<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>Sesselgymnastik</b>	10:00-11:00 Uhr	Südsaal
<b>Bodywork</b>	18:00-19:00 Uhr	Nordsaal

**MITTWOCH**

<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

**DONNERSTAG**

<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

**FREITAG**

<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)**