



**Turnverein St. Pölten 1863**

# **TURNNACHRICHTEN**

Erscheint vierteljährlich

Folge 2/2020



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

Seite | 1

Liebe Turngeschwister,

ich hoffe es sind alle wohl auf!

Aufgrund der durch die Corona-Krise erfolgten Regierungsbestimmungen mussten wir leider die Halle sperren.

Wir haben nun beschlossen, den Turnbetrieb erst am 14. September wieder aufzunehmen (sofern es erlaubt ist). Die Zeit bis dahin nützen wir, um dringend notwendige Sanierungsarbeiten in der Halle durchzuführen.

Durch den längeren Ausfall haben Mitglieder nun die Möglichkeit mittels E-Mail an [office@turnverein-st.poelten.at](mailto:office@turnverein-st.poelten.at) oder schriftlich an den ÖTB 3100 St. Pölten, Jahnstraße 15 um eine einmalige Reduktion des Mitgliedsbeitrages für 2021 anzusuchen. Wir freuen uns natürlich auch sehr, wenn uns Mitglieder trotz des minimierten Angebotes weiterhin mit dem vollen Mitgliedsbeitrag unterstützen wollen. Genauere Details werden in der nächsten Zeitung Ende August/Anfang September bekanntgeben.

Sollte sich am Öffnungstermin 14. September noch etwas ändern, könnt Ihr dies auf unserer Homepage, im Facebook oder am Anschlag auf der Eingangstüre erfahren.

Ich wünsche Euch allen, dass Ihr gesund bleibt und freue mich schon darauf, wenn Ihr alle im Herbst wieder eifrig unser Sportangebot nutzt.

Euer Obmann Christoph Kollarz



SOLE  
DÜBELWAHL  
VERKABELUNGEN  
ANLAGEN SFT - ANLAGE  
BEREITUNG ALUMINIUMTE  
TEILEN KNX PARTNER BUSBAUSTE  
ELEKTROINSTALLATIONEN E-MARKE  
E-ME  
AUSTROM

PARTNER  
KNX  
E-MARKE  
AUSTRIA

ELEKTROTECHNIK MARKUS  
**SONNLEITHNER**

Spitzenfabrikstraße 4/O2.17  
3100 St. Pölten  
0043 676 586 77 25  
[office@sonnleithner.co.at](mailto:office@sonnleithner.co.at)

## **WIR STELLEN UNSERE TURNSTUNDEN MIT IHREN VORTURNERN VOR:**

### ***SISSY und LISBETH:***

#### **Donnerstag Eltern-Kind-Turnen 15:00-17:00 Uhr:**

Kinder ab 1 Jahr werden begleitet von einem Eltern- oder Großelternanteil, genießen den Spaß an der Bewegung und lernen spielerisch die Turngeräte kennen. Die Halle wird dabei in einen riesigen Indoor-Spielplatz aus Turngeräten verwandelt.

Klettermöglichkeiten, Balancier-, Hüpf- und Schaukelstationen - dazu gibt's verschiedene Bälle, Geschicklichkeitsspiele, Bobby-Cars und Musik. Diese sollen Kinder und Begleiter zum Spielen und Toben motivieren. Am Ende der Stunde verabschieden wir uns mit einem gemeinsamen Tänzchen. Es ist die perfekte Möglichkeit für die Kleinsten, sich in Begleitung einer Bezugsperson in eine bestehende Gruppe zu integrieren, und zwar ganz ohne Zwang und Vorgaben.

Bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Turnschuhe anziehen und bei einer Gratis-Schnupperstunde mitmachen!

### ***JULIA:***

#### **Kleinkinder ab 4 J – Dienstag 15:30 – 16:30**

#### **Kleinkinder ab 4 J – Dienstag 15:30 – 16:30**

Für alle Kinder ab 4 Jahren, die die Turnstunde schon ohne Eltern meistern und sich gerne viel und vor allem vielseitig bewegen, ist diese Stunde perfekt. Julia lässt aus den unterschiedlichsten Sportarten kreative Übungen aber auch Spiele in die Turnstunde einfließen. Natürlich steht hier der Spaß an erster Stelle. Wichtig ist ihr vor allem, dass die Kinder eine Leidenschaft zur Bewegung entwickeln und somit ihre Zukunft mit Freude am Sport bereichern.

#### **Geräteturnen Mädchen ab 7 Jahren – Dienstag 16:30 – 18:00**

Die Mädchen beginnen mit den Geräteturn-Basics, spielerisch arbeiten sie an den notwendigen koordinativen Fähigkeiten wie zum Beispiel der Kraft und entwickeln nach und nach eine gute Basis für diese Sportart.

## **FLORIAN:**

**Montag Geräteturnen Turn 10: 17:00 – 19:00 Uhr**

**Donnerstag Geräteturnen Turn 10: 17:00 – 19:00 Uhr**

**Freitag Landessportschule Geräteturnen: 14:30 – 16:00 Uhr**

Die Gruppen bestehen aus Mädchen und Burschen ab etwa 10 Jahren.

Voraussetzung ist ein Basis-Können, zum Beispiel Rolle vorwärts, Handstand oder Rad, wie es zum Beispiel in Julias Turnstunde ab 7 Jahren erarbeitet wird.

Turn 10, das ist Geräteturnen, und zwar an Geräten, wie Balken (Mädchen), Barren (Burschen), Boden, Ringen, Reck, Minitrampolin und Kasten. Die Turnstunden in der Landessportschule werden unter anderem dafür genutzt, schwierige Übungen über der Schnitzelgrube zu trainieren.

Die Turnstunden bauen auf das individuelle Können auf, die Turnerinnen und Turner haben die Möglichkeit, ihre Leistungen ständig zu steigern und, (nur) wenn sie möchten, an Wettkämpfen teilzunehmen. Im Vordergrund bei jedem Training stehen Spaß und Freude an der Bewegung.

## **ANGELIKA:**

**Dienstag Fit-Mix 9:00 – 10:00 Uhr**

Die Fit-Mix-Stunde ist für ältere noch fitte Teilnehmer eine wunderbare Gelegenheit mit beschwingter Musik den Körper zu trainieren. Die Einheit besteht aus einer Aufwärmphase, Trainingsphase für den ganzen Körper (manchmal auch unter Verwendung von verschiedenen Trainingsmitteln wie Therabänder etc.) und einer Dehnungsphase.

**Dienstag Bodywork 18:00 – 19:00 Uhr**

Nach kurzem Aufwärmen werden auf dem Stepp-Brett Schritte ausgeführt, welche helfen, den ganzen Körper zu kräftigen, abschließend wird natürlich wieder gedehnt.

**Mittwoch Bauch-Bein-Po 17:30 – 18:30 Uhr**

In dieser Stunde wird der Körper intensiv trainiert, natürlich auch die Arme, nicht nur Bauch-Bein-Po, und - wie immer bei Angelika - mit toller Musikbegleitung.

## **ALOIS:**

**Montag Männer 50 plus: 19:00 – 20:30 Uhr**

**Donnerstag Männer 50 plus: 19:00 – 20:30 Uhr**

Alois ist bereits **seit 50 Jahren Vorturner** und leitet diese Turnstunde mit Kompetenz und Freude! Die Turnstunde beginnt mit einem Aufwärmprogramm zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems mit ansprechender Musikbegleitung. Dabei werden viele koordinative Bewegungen ausgeführt. Nach etwa 20 Minuten folgt die Kräftigung der Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur mit besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäule. Dehnübungen und einige Minuten der aktiven Entspannung fehlen ebenfalls nicht. Die Begeisterung beim abschließenden Prellballspiel verlängert meistens unsere Turneinheit. Suchst du ein geselliges und gesundes Turnen? Du bist herzlich willkommen in unserer Runde!

Es ist geplant, in den nächsten Vereinsnachrichten unsere Vorturner persönlich vorzustellen.

## **GEBURTSTAGSFEIER IN DER HERRENRIEGE:**

So feiert die Herrenriege ihre Geburtstagskinder...

Karl Wurzenberger 80  
Karl Horst Schenk  
Alois Müllner (Vorturner)  
Prof. Dr. Klaus Böheim  
Zuerst wurde geturnt, dann gefeiert und anschließend ging es wieder weiter mit Prellball.

GH Thomas



## GESUNDHEITSTIPPS

Schriftführerin Herta Sonnleithner



Diesmal gibt es von mir nur einen Tipp, nämlich:  
STÄRKT EUER IMMUNSYTEM

In Zeiten wie diesen ist es das Wichtigste!

Habt keine Angst vor Corona (denn die Angst schwächt Euer Immunsystem, benutzt lieber Euren Hausverstand!). Tut aktiv etwas für Eure Gesundheit – nehmt hochwertige Nahrung zu Euch (viel Gemüse und Obst, wenig Fleisch, Zucker und Alkohol). Macht Sport – dazu braucht man nicht viel Platz, eine kleine Matte in einem Raum, 2 volle Mineralwasserflaschen als Hanteln und den inneren Schweinehund überwinden!



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



**Ihre Augen  
wissen warum**

Die besten Adressen  
für Österreichs Augen.

**FIRST OPTIKER**



von Tschw.Edda Abfalter

## Vier gewinnt

- Anzahl Spieler: 2
- Spiel-Zubehör: Stifte und Zettel
- Spieldauer: bis 10 Minuten
- Kategorie: Indoorspiel, Spiele für unterwegs

## Spielanleitung für "Vier gewinnt (4-12 Jahre)"

Ein Feld mit 6 x 7 Kästchen aufzeichnen. Ein Spieler verwendet beim Spiel Kreuzchen, der andere Kreise. Der erste Spieler zeichnet sein Symbol in ein Kästchen seiner Wahl. Da die Symbole immer bis nach "unten fallen" müssen, kann er sich nur zwischen den untersten Kästchen entscheiden. Nun ist der andere Spieler an der Reihe usw. Gewonnen hat, wer es als erster schafft vier Symbole in einer Reihe zu haben (waagrecht, senkrecht oder diagonal).



## 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

**SPARKASSE**  
Niederbayerisch Mitte West

# MOBILES BEZAHLEN.

So, wie Sie es wollen.

Apple Pay

Android Pay

Garmin Pay™

BankCard  
Micro