



Turnverein St. Pölten 1863

TURNNACHRICHTEN

Erscheint vierteljährlich

Folge 3/2020

**Beginn des Turnbetriebes am Montag,
den 5. Oktober 2020**

Bis 2. Oktober 2020 turnen wir noch in unserem Ausweichquartier GYM 2 RENT, St. Pölten, Kranzbichlerstraße 39-41 (nach den Geschäftszeiten kann man links am Parkplatz vom kleinen Supermarkt gratis parken sowie in den umliegenden Straßen) – bei Interesse bitte unbedingt vorher bei Sissy Dengler 0676/3585969 anmelden.



www.turnverein-stpoelten.at

Seite | 1

Liebe Turngeschwister,

leider müssen wir Euch mitteilen, dass wir den Turnbetrieb in der Jahnturnhalle nicht am 14.9. sondern erst am 5. Oktober wieder aufnehmen können. Voraussetzung dafür ist die Regierungsgenehmigung (Corona-bedingt). Die Verzögerung hat sich aufgrund von behördlichen Vorschriften ergeben. So wie es aussieht, wird unsere Jahnturnhalle in einigen Wochen unter Denkmalschutz gestellt werden.

Durch den längeren Ausfall haben Mitglieder nun die Möglichkeit mittels E-Mail an 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.

Sollte sich am Öffnungstermin 5. Oktober wider Erwarten noch etwas ändern, könnt Ihr dies auf unserer Homepage, im Facebook oder am Anschlag auf der Eingangstüre erfahren.

Ich wünsche Euch eine schöne Zeit und freue mich gemeinsam mit den Vorturnern auf ein Wiedersehen im Herbst.

Euer Obmann Christoph Kollarz



Boutique Noblesse
Silvia Buchetitsch

Damenmode edel, klassisch & zeitlos

www.boutique-noblesse.at

3100 St. Pölten, Marktgasse 4 – Tel. 02742/35200

Lösung Kinderrätsel: Autobahn, Flughafen, Luftzug, Ohr, Nase, Muskelkater

WIR STELLEN UNSERE VORTURNERN VOR:



FLORIAN BENDER

*Turnwart, Vorturner für das Geräteturnen
MO, DO und FR (Landessportschule).*

Ledig, keine Kinder

Ausbildung: Lehrer für Mathematik,
Bewegung und Sport an einer Neuen
Mittelschule - Studium Lehramt zum Sport

Florian kommt aus der dritten Generation vom Geräteturnen und hat sich durch seinen Opa schon sehr früh mit dem Sport befasst. Zum Geräteturnen ist er mit 12 Jahren gekommen, es hat ihn seither in den Bann gezogen. Später hat er dann seine Leidenschaft zum Beruf gemacht und bereut dies keinen Tag.

Hobbys: Schwimmen, Sonne tanken, Grillen, Snowboarden

SISSY DENGLER

*Turnwart-Stellvertreterin, Mithilfe bei der
Eltern-Kind-Stunde, Verwaltung Turnbetrieb*

Verheiratet, 5 erwachsene Kinder
Selbstständig im Catering-Organisationsbereich
Ausbildung: Kurse in Eltern-Kind-Turnen

Sissy hat schon in der Schule gerne auf Geräten geturnt, was sie bis zum 50. Lebens-Jahr noch hobbymäßig ausgeführt hat. Durch ihre Töchter hat Sissy einen besonderen Bezug zum Ballett. Derzeit macht sie regelmäßig Pilates, Faszienyogastik und geht mit ihrem Hund spazieren.

Hobbys: Segeln, Garteln, Familienfeste, Stricken
Über Sissy: Sie mag Menschen!

Ihr Motto: Lebe jeden Tag als wäre es dein letzter!



GESUNDHEITSTIPPS

Schriftführerin Herta Sonnleithner

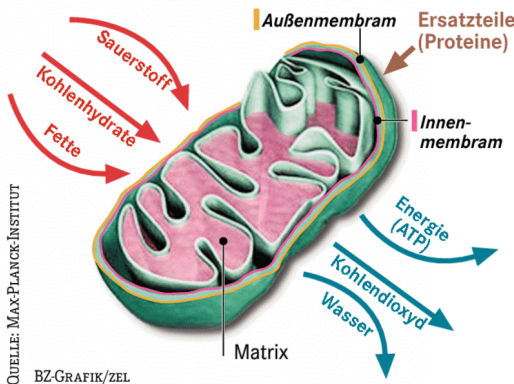


MITOCHONDRIEN-TRAINING

Dieses Training ist eine sehr gute Methode, um eine effektive Energiebereitstellung aus dem Fettstoff-Wechsel zu haben und z.B. auch Bauchfett loszuwerden.

Was sind Mitochondrien?

■ Mitochondrien: Die Kraftwerke der Zellen



Mitochondrien enthalten mehrere hundert verschiedene Proteine, von denen sie nur wenige selbst produzieren können. Alle anderen Proteine müssen auf komplizierten Wegen über Innen- und Außenmembran importiert werden. Wie das geschieht, ist das Forschungsgebiet von Professor Nikolaus Pfanner.

Es sind unsere Kraftwerke! In diesen findet der aerobe Stoffwechsel statt.

Da werden die Kohlehydrate und die Fette verbrannt. Hier kommt die ganze Energie die wir beim Sport verbrauchen her.

Der anerobe Stoffwechsel findet nicht in den Mitochondrien sondern in der Zelle statt.

Es macht einen Unterschied ob man 1.000 oder 2.000 Mitochondrien in einer Muskelzelle hat. Wenn wir alle Körperzellen betrachten, dann ist an jeder Körperzelle die gleiche Erbmasse (DNA), bis auf die Mitochondrien. Die haben ihre eigene Erbmasse und sind unterschiedlich von der gesamten Körper-DNA. Der Körper hat praktisch mit den Mitochondrien ein eigenes DNA-System geschaffen. Mitochondrien wurden ursprünglich in der Genetik für Leistungsfähigkeit angelegt.

Höhere mitochondriale Kapazität bringt:

- höhere Ausdauerleistung, höhere Fettverbrennung
- höhere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- kräftiges Herz – starkes Immunsystem
- Schutz vor Krankheiten – Jungbrunnen für den Körper

Aus der Altersforschung weiß man, dass Menschen mit funktionierenden Mitochondrien deutlich länger leben können.

Wie erhöht man nun die Zahl der Mitochondrien?

Dazu muss der Körper aus seiner Komfortzone heraus und sich anstrengen!

Beispiel Training am Abend:

5-10 min aufwärmen,

Muskel 15-20 sec. lang extrem voll belasten, an die Grenze gehen!!

(dann ist es für den Muskel nicht mehr möglich, genügend ATP zu generieren und er muss den Muskel ausbauen). Geht man nicht an die 100 %, kommt der Muskel damit klar, kann genügend ATP generieren und braucht keine Mitochondrien dafür, d.h. er bildet keine neuen, da er sie nicht braucht.

Z.B. Vollgas am Heimtrainer oder Fahrrad oder am Stand sehr schnell laufen und mit den Armen mitmachen, bis man glaubt, es geht nicht mehr (15-20 sec) oder im Wasser strampeln – im Prinzip ist es egal was man macht, man muss sich nur 15-20 sec lang ordentlich auspowern.

Erholungszeit ca. 1,45 min. (bis man wieder ruhig atmet), danach wieder 15-20 sec auspowern – insgesamt 15-20 Minuten lang - am Beginn 8 Intervalle – bis 12 Intervalle steigern (auch optimal für Diabetiker)

Man kann auch zwischendurch doppelt so lange Intervalle machen, diese würden dann das kardiovaskuläre System trainieren.

Die Abendmahlzeit sollte dann nicht aus Kohlehydraten, sondern Eiweiß bestehen. Bis das Eiweiß aus der Abendmahlzeit in den Mitochondrien ankommt, dauert es mind. 4 Stunden. D.h. die mitochondriale Neubildung ist erst nach ca. 4 Std. wirksam. Deshalb wäre es wichtig, vor der Abendmahlzeit flüssiges Eiweiß zu geben (z.B. einen Eiweißshake - ohne Kohlehydrate – dieser ist innerhalb von 30 Minuten durch den Magen/Darmtrakt und die Mitochondrien bekommen die Nährstoffe



von Tschw.Edda Abfalter

Scherzfragen:

- Welche Bahn fährt nicht auf Gleisen?
- In welchem Hafen gibt es keine Schiffe?
- Welcher Zug hat keine Räder?
- Wer hört alles und sagt nichts?
- Wer trägt eine Brille und kann doch nicht sehen?
- Wer ist der stärkste Kater der Welt?

Lösung Seite 2



SONNLEITHNER

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

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

SPARKASSE
Niederösterreich Mitte West

MOBILES BEZAHLEN.

So, wie Sie es wollen.

Apple Pay

Google Pay

Garmin Pay™

Bank Card
MICRO

VEREINS-STUNDENPLAN

für den Schnuppermonat Oktober 2020

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	17:00-19:00 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
	Soft-Fitness (Kräftigung, Stretching, Balance)	20:00-21:00 Uhr	Südsaal
DIENSTAG	Fit und gesund gegen Osteoporose	09:30-10:30 Uhr	Südsaal
	FitMix	09:30-10:30 Uhr	Nordsaal
	Faszienfit	10:00-11:00 Uhr	1. Stock
	Bodywork	18:00-19:00 Uhr	Nordsaal
MITTWOCH	TURNEN Kleinkinder ab 4 J ohne Eltern	15:30-16:30 Uhr	Halle
	GERÄTETURNEN Beginner ab 6 J.	16:30-18:00 Uhr	Halle
	Fitgymnastik 60 plus	17:00-18:00 Uhr	Südsaal
	Bauch-Bein-Po	17:30-18:30 Uhr	Nordsaal
	Faszienierend Fit	18:00-19:00 Uhr	Südsaal
	Powerworkout	19:00-20:00 Uhr	Südsaal
DONNERSTAG	Eltern-Kind-Turnen	15:45-17:00 Uhr	Halle
	Leistungsgruppe Geräteturnen	17:00-19:00 Uhr	Halle
	Männer 50 plus	19:00-20:30 Uhr	Halle
FREITAG	Pilates	09:00-10:00 Uhr	Südsaal
	Geräteturnen in der Landessportschule	14:30-16:00 Uhr	Sportzentr NÖ

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

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

Optik Bacik
Seit 1979
www.optik-bacik.at

**Ihre Augen
wissen warum**

Die besten Adressen
für Österreichs Augen.

FIRST OPTIKER