



Turnverein St. Pölten 1863

TURNNACHRICHTEN

Erscheint vierteljährlich

Folge 2/2021



www.turnverein-stpoelten.at

Seite | 1

Liebe sportbegeisterte ÖTB-Mitglieder,

wir blicken auf eine sehr ereignisreiche und auch belastende Zeit zurück. Unser Turnbetrieb ist seit über einem Jahr aufgrund der Covid-Situation eingeschränkt.

Wir haben diese Zeit genutzt, um die Jahnturnhalle zu renovieren. Wie Ihr wisst, konnten wir dies nur in Angriff nehmen, indem wir das Wiesengrundstück verkauft haben, um dafür die finanziellen Mittel aufzubringen. Durch die zusätzliche Unterstützung vom Bundesdenkmalamt, dem Amt der NÖ-Landesregierung, der Stadtgemeinde St. Pölten und dem ASVÖ war es uns möglich, den Altbestand entsprechend den Auflagen des Denkmalschutzamtes wieder auf Hochglanz zu bringen sowie eine neue kleine Sporthalle dazu zu bauen. Damit gibt es nun in St. Pölten neben der Landessportschule eine weitere Möglichkeit Leistungssport über einer Schnitzelgrube das Geräteturnen zu trainieren.

Bis Ende September sollten die Bauarbeiten an der Halle fertiggestellt sein. Die Außenanlagen inkl. Parkplatz werden entweder noch in diesem Jahr oder im Frühjahr 2022 saniert.

Im Foyer ist eine Hausordnung ausgehängt. Ich ersuche Dich, diese Hausordnung zu lesen und dabei zu helfen, dass unsere schöne Halle auch so bleibt. Bitte achte darauf, dass die Wände sauber bleiben! Vor den jeweiligen Turnsälen sind die Straßenschuhe abzustellen. Zutritt zur Halle ist ausnahmslos über den Haupteingang.

In der Halle herrscht absolutes Rauchverbot! Bitte unbedingt einhalten, da eine Brandmeldeanlage installiert ist und bei Rauch die Rauchmelder anschlagen würden.

In der Jahnturnhalle ist auch eine Videoanlage installiert.

Des Weiteren wird die Schließanlage ausgetauscht, sodass die alten Schlüssel nicht mehr passen. Schlüsselverwaltung: Christoph Kollarz, Elisabeth Kollarz

Euer Obmann Christoph Kollarz



BERICHT HALLENUMBAU

Die Innenarbeiten sind zum Großteil abgeschlossen. Bald kann auch in der neuen Osthalle über der Schnitzelgrube geturnt werden. Die Schnitzelgrube muss noch mit den Schaumstoffschnitzeln gefüllt werden, Fenstergitter zum Schutz montiert und diverse Reinigungsarbeiten durchgeführt werden.

Leider hatten wir bei einem Starkregen einen schweren Wasserschaden im linken neu gebauten Stiegenhaus. Die Trocknung und Sanierung wird ca. 2 Monate in Anspruch nehmen, behindert jedoch nicht die Sportstunden.

Derzeit wird die Fassade entsprechend den Auflagen des Denkmalschutzamtes saniert.



Trampolin



Hochreck


noblesse
Silvia Buchetitsch

Damenmode edel, klassisch & zeitlos

www.boutique-noblesse.at

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

GESUNDHEITSTIPPS

Schriftführerin Herta Sonnleithner



Was können wir derzeit für unser Immunsystem tun?

Jetzt ist Beerenzeit!

In den Bergen wird man jetzt noch wilde **Heidelbeeren** finden. Interessant ist der lateinische Name, nämlich *Vaccinium myrtillus*– sie ist sozusagen der natürliche Impfstoff, um unser Immunsystem topfit zu halten.

Sie enthalten eine Menge Vitamin C und E, das stärkt die Immunabwehr gegen Bakterien und Viren, die Haut, das Haar, die Zähne und Knochen. Sekundäre Pflanzenstoffe in Blaubeeren haben entzündliche Eigenschaften, unterstützen das Herz-Kreislauf-System und bremsen sogar das Entstehen von Krebszellen.



Das enthaltene Beta-Carotin fördert die Sehkraft, bes. die Nachtsicht. Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium, Magnesium und Kalium helfen gegen Erschöpfung, halten den Flüssigkeitsstoffwechsel im Körper in Gang, verhindern Blutarmut, Muskelschwäche und bauen die Knochen auf. Gerb- und Ballaststoffe fördern eine gesunde Verdauung und helfen präventiv gegen entzündliche Magen-Darm-Beschwerden.

Die **Brombeere** ist ebenfalls eine wahre Vitaminbombe!

100 Gramm haben nur 44 Kilokalorien. Das Beerenobst enthält wenig Zucker und ist reich an Ballaststoffen. Diese unterstützen die Darmflora u. das Immunsystem.



Auch die Blätter des Brombeerstrauchs haben es in sich: Sie lassen sich frisch oder getrocknet als Tee verwenden, der in der Naturheilkunde gegen Fieber, Entzündungen im Mund-Rachenraum und Durchfallerkrankungen eingesetzt wird.

- Von allen Beeren liefern Brombeeren am meisten **Provitamin A**. Es stärkt die Augen und schützt die Schleimhäute - wichtig vor allem in der Erkältungszeit.
- In 100 Gramm Brombeeren steckt mehr **Vitamin C** als in einem gleich schweren Apfel. Vitamin C ist wichtig für das Immunsystem.
- **Vitamin B1** (Thiamin) spielt eine wichtige Rolle im Zuckerstoffwechsel, für die Nerven, das Herz und die Muskeln.
- **Vitamin B2** (Riboflavin) wird im Stoffwechsel für die Energiegewinnung benötigt.
- **Vitamin B3** (Niacin) kann den Cholesterinspiegel senken, Gelenkentzündungen lindern und die Hirnfunktion unterstützen.
- **Vitamin B6** (Pyridoxin) hat vielfältige Aufgaben, unter anderem bei der Blutbildung, der Produktion von Nervenbotenstoffen im Gehirn und im Stoffwechsel. Es kann sogar die Stimmung verbessern. Zudem werden schützende Effekte gegen Krebs und Rheuma vermutet.
- **Vitamin E** schützt als Antioxidans die Zellmembranen, ist wichtig für das Immunsystem, die Blutgerinnung und die Steuerung von Entzündungsreaktionen.

Brombeeren enthalten unter anderem die **Mineralstoffe** Kalzium, Kalium und Magnesium, dazu Eisen und Mangan.

Anthocyane heißen die Farbstoffe, die der Brombeere ihre dunkle Farbe geben. Sie schützen die Zellen vor freien Radikalen.

ZUL
DUBERLUP
VERKABELUNG
PULSEN SPT - PALPE
ABBRUFUNG BUSKABELN
TEILEN KÖXZ-BAUSTRUKTUREN
ELEKTROINSTALLATIONEN E-MARKE

ELEKTROTECHNIK MARKUS
SONNLEITHNER

PARTNER KNX
E-MARKE AUSTRIA

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



von Tschw.Edda Abfalter

GESCHICHTEN FÜR KLEIN UND GROSS

DIE DREI SÖHNE

Drei Frauen sollten Wasser holen am Brunnen. Nicht weit davon saß ein Greis (alter Mann) auf einer Bank und hörte zu, wie die Frauen ihre Söhne lobten.

„Mein Sohn“, sagte die erste, „ist so geschickt, dass er alle hinter sich läßt...“

„Mein Sohn“, sagte die zweite, „singt so schön wie die Nachtigall...“ „Und warum lobst du deinen Sohn nicht?“ fragten sie die dritte, als diese schwieg. „Ich habe nichts, womit ich ihn loben könnte“ entgegnete sie.

„Mein Sohn ist nur ein gewöhnlicher Knabe (Junge). Er hat etwas Besonderes weder an sich noch in sich...“

Die Frauen füllten ihre Eimer und gingen heim. Der Greis ging langsam hinter ihnen her. Die Eimer waren schwer und die abgearbeiteten Hände schwach. Deshalb machten die Frauen eine Ruhepause, denn der Rücken tat ihnen weh.

Da kamen ihnen die drei Knaben entgegen. Der erste stellte sich auf die Hände und schlug Rad um Rad – und die Frauen riefen „Welch ein geschickter Junge!“

Der zweige sangt so herrlich wie die Nachtigall, und die Frauen lauschten andachtsvoll mit Tränen in den Augen.

Der dritte Knabe lief zu seiner Mutter, hob die Eimer und trug sie heim. Da fragten die Frauen den Greis: „Was sagst du zu unseren Söhnen?“

„Wo sind eure Söhne?“ fragte der Greis verwundert. „Ich sehe nur einen einzigen Sohn!“

(Leo Tolstoj)

SPARKASSE
Niederösterreich Mitte West

Let
George
do it.

George.
Das modernste
Banking Österreichs.





**Ihre Augen
wissen warum**

Die besten Adressen
für Österreichs Augen.
FIRST OPTIKER

STUNDENPLAN SCHNUPPER-SEPTEMBER 2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
nachmittag/abend 17:00 - 19:00 Turn10-Geräteturnen Florian 0660 200 63 22 ----- 18:00 - 19:00 Bauch-Beine-Po Elena 0699 111 58 200 ----- 19:00 - 20:00 Pilates und Wirbelsäule Elena 0699 111 58 200 ----- 19:00 - 20:30 Männer 50 Plus Alois 0664 737 15 889 ----- 20:00 - 21:00 Soft-Fitness Elena 0699 111 58 200	vormittag 9:00 - 10:00 Fitmix Angelika 0676 311 67 10 ----- 10:00 - 11:00 Faszienfit Herta 0650 255 88 88 ----- nachmittag/abend 18:00 - 19:00 Bodywork Angelika 0676 311 67 10	nachmittag/abend 17:00 - 18:00 Gym-Mix mit Elena Elena 0699 111 58 200 ----- 17:30 - 18:30 Bauch Beine Po Angelika 0676 311 67 10 ----- 18:00 - 19:00 Faszien-ierend Fit Elena 0699 111 58 200 ----- 19:00 - 20:00 Power-Aerobic Elena 0699 111 58 200	nachmittag/abend 16:00 - 17:15 Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder in Begleitung Sissy 0676 358 59 69 ----- 17:00 - 19:00 Turn10-Geräteturnen Florian 0660 200 63 22 ----- 19:00 - 20:30 Männer 50plus Alois 0664 737 15 889	vormittag 9:00 - 10:00 Pilates Elena 0699 111 58 200 ----- 10:00 - 11:00 Wirbelsäulen- Gymnastik Elena 0699 111 58 200
ANMELDUNGEN und AUSKUNFT bei Trainer/in 3G-Nachweis und Registrierung für jede Trainingseinheit nötig Im SCHNUPPERSEPTEMBER keine Anmeldung erforderlich				

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