



Turnverein St. Pölten 1863

TURNNACHRICHTEN

Erscheint vierteljährlich

Folge 3/2021



Die Riege Männer 50+ bei der Geburtstagsfeier



www.turnverein-stpoelten.at

Seite | 1

Liebe sportbegeisterte ÖTB-Mitglieder,

seit dem Sommer findet nun wieder der Turnbetrieb statt und wir hoffen sehr, dass dies auch über den Winter so bleiben wird.

Leider haben Corona-bedingt viele Mitglieder gekündigt. Wir bitten Euch um Mithilfe, das Angebot unseres Vereines in Eurem Freundeskreis bzw. Umfeld bekannt zu machen. **Für eine neue Mitgliedschaft die du uns bringst bekommst du für den Jahresbeitrag 2022 eine einmalige 10%ige Reduktion.**

Zur Information: **Das Bundesministerium fördert Neueintritte mit 75 %**, d.h. wenn sich ein neues Mitglied anmeldet und noch in diesem Jahr den Jahresbeitrag von 2022 bezahlt, dann muss man dafür z.B. für Erwachsene nur 30,-- anstatt 120,-- aufbringen, oder für 1 Kind nur 19,-- anstatt 75,--. Info-Zettel dazu liegen in der Halle auf (auch Schaukasten).

Die Traditionen unseres Vereines gepaart mit Modernisierungen werden in einem neuen Werbekonzept integriert und so sind wir zuversichtlich, damit ein breites Sportpublikum ansprechen zu können.

Anregungen und Wünsche könnt Ihr dem jeweiligen Trainingsleiter mitteilen oder ihr werft eine Nachricht in den Postkasten.

Zu unserer Jahreshauptversammlung seid Ihr herzlich eingeladen – sollten es die Bestimmungen der Bundesregierung erlauben, findet diese in der Jahnturnhalle statt (siehe nächste Seite) – bei Einschränkungen muss die Sitzung online abgehalten werden.

Euer Obmann Christoph Kollarz

Riege Männer 50+:

Die Riege Männer 50+ ist fleißig am Trainieren. Vorturner Alois Müllner versteht es immer wieder die Teilnehmer zu begeistern und zu motivieren. Neuzugang Hans Miehl ist auch schon begeisterter „Prellballe“.
Selbst die Baustelle konnte die Riege nicht davon abhalten zu feiern. Oskar Körbler und Thomas Dengler hatten einerseits zu ihren Geburtstagen und andererseits zum Abschluss der Saison eingeladen. Bei Käsekraier vom Grill und Bier aus dem Fass wurde es eine nette und fröhliche Feier wie man auf der Titelseite sehen kann.

**EINLADUNG ZUR 153. JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG
26. November 2021, 18:00 Uhr Jahnturnhalle**

TAGESORDNUNG

1. Begrüßung und Eröffnung durch den Obmann
2. Lied: „Wahre Freundschaft“
3. Feststellung der Beschlussfähigkeit
4. Totengedenken
5. Berichte der Amtswalter und Rechnungsprüfer,
Entlastung des bisherigen Turnrates
6. Mitgliederehrung und Aufnahme junger Turnerinnen und Turner
7. Rücktritt und Neuwahl des Turnrates und der Rechnungsprüfer
8. Fristgerecht eingelangte Anträge, Diskussion und Beschlussfassung
9. Allfälliges
10. Traditionelles Schlusslied „Bozener Bergsteigerlied“

Stimmberechtigt für die Wahl des neuen Turnrates und allfälliger Beschlüsse in der Hauptversammlung sind nur Mitglieder ab 18 Jahren, die seit 3 Jahren dem Verein angehören, ihren Beitrag bezahlt und ihre sonstigen Verpflichtungen dem Verein gegenüber erfüllt haben.

Wahlvorschlag für den neuen Turnrat:

Obmann	Christoph Kollarz
Obmann-Stellvertreterin	Elisabeth Kollarz
Säckelwart:	Rainer Höberth
Schriftführerin:	Herta Sonnleithner
Turnwart:	Florian Bender
Turnwart-Stellvertreterin:	Elisabeth Dengler
Hallenwartin:	Elisabeth Kollarz
Buchhaltung:	Sabine Schlager
Beiräte:	Ilona Nossek Gernot Abfalter Edda Abfalter

Anträge an die Hauptversammlung zum Zweck der Beschlussfassung können nur von stimmberechtigten Mitgliedern gestellt werden und müssen bis spätestens 12.11.2021 schriftlich und namentlich gezeichnet beim Obmann Christoph Kollarz, christoph.kollarz@gmail.com oder Schriftführerin Herta Sonnleithner office@turnverein-stpoelten.at bzw. St. Pölten, Jahnstraße 15 einlangen.



BERICHT ADAPTIERUNG UND ZUBAU JAHNTURNHALLE

Die Innenausbauarbeiten sind nun bis auf wenige Leistungen abgeschlossen.

Leider hatten wir im rechten hinteren Stiegenhaus einen massiven Wasserschaden, welcher derzeit saniert wird. Nach Abschluss der Arbeiten werden in der ganzen Halle nochmals die Malerarbeiten ausgebessert.

Wir bitten alle Benützer der Turnhalle um Mithilfe, damit die Wände und Böden sauber bleiben!

Die Schnitzelgrube in der neu angebauten Ost-Sporthalle erfreut sich bei der Jugend bereits großer Beliebtheit!

Derzeit wird die Fassade saniert, im Oktober wird die Stufenanlage vor dem Hauptportal erneuert. Somit werden die Hauptarbeiten im heurigen Jahr abgeschlossen. Die Außenanlagen- und Parkplatzgestaltung ist für das kommende Jahr geplant.

ELEKTROTECHNIK MARKUS SONNLEITHNER

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

GESUNDHEITSTIPPS

Schrittführerin Herta Sonnleithner



Herbstzeit ist Wanderzeit!

Um unser Immunsystem zu stärken sollten wir so viel wie möglich hinaus in die frische Luft, wenn möglich in die Berge oder in den Wald!

In unserer Umgebung gibt es sehr viele schöne Wandertouren und Spazierwege für jedermann. Im Internet findet man eine Fülle von Informationen, z.B. auf www.bergfex.at oder kauf dir eine Wanderkarte von Niederösterreich oder aber erkunde deine Nachbarumgebung.

Auswirkungen vom Wandern auf unseren Körper:

- Wandern wirkt positiv auf unser Immunsystem – bei moderater Bewegung werden Killerzellen gebildet und das Immunsystem aktiviert. Aber Achtung – bei Überforderung kippt es ins Negative!
- Wandern stabilisiert und stärkt Knochen, Sehnen, Bänder und Gelenke.
Durch eine trainierte Beinmuskulatur werden Knie- und Hüftgelenke entlastet. Da die gesamte Haltemuskulatur des Körpers gestärkt wird, verbessert sich die Körperhaltung. Das Verletzungsrisiko sinkt.
- Regelmäßiges Wandern kann den Blutdruck senken und die Kondition verbessern.
- Wandern verbrennt Kalorien - wie viele Kalorien verbrannt werden, hängt ab von Geschlecht, Alter, Körpergröße, Gewicht, Anstrengungsgrad, Länge der Wanderung, Höhenmetern und Gepäck.

Auswirkungen vom Wandern auf Seele und Geist:

- Wandern macht glücklich und wird auch als Therapie gegen Depressionen eingesetzt.
- Es werden Stresshormone abgebaut und das Glückshormon Serotonin freigesetzt.
- Bewegung hat positive Auswirkungen auf die Gehirnleistung. Beispielsweise nimmt die Durchblutung des Gehirns bei geringen Gehbewegungen zu, der altersbedingte Abbau von Nervengewebe wird verlangsamt. Ebenfalls bewiesen ist der positive Effekt des Wanderns auf Demenz.



von Tschw.Edda Abfalter

RÄTSEL

1	2	3	4	5	6	7	8	9

1. Kernobst
2. Geometrische Figur
3. Sprechen (Zeitwort)
4. Ölfrucht
5. Ohne Sehvermögen
6. Die ersten 5 Buchstaben
7. Frau des Onkels
8. Epos von Homer
9. Kurzform von Nikolaus

Trage die gesuchten Wörter in die senkrechten Spalten ein.

Jedes Wort hat 5 Buchstaben.

Bei richtiger Lösung ergeben die erste und die zweite Zeile – waagrecht gelesen – jeweils eine Sportart.



**Ihre Augen
wissen warum**

Die besten Adressen
für Österreichs Augen.

FIRST OPTIKER

Heute sparen für ein besseres Morgen.

Spezielle Angebote online oder in der Filiale.
[sparkasse.at/weltspartag](https://www.sparkasse.at/weltspartag)



Rätsellösung: 1. Apfel, 2. Kreis, 3. Reden, 4. Olive, 5. Blinde, 6. abcde, 7. Tante, 8. Ilias, 9. Klaus

1. Zeile waagrecht: Akrobatik, 2. Zeile waagrecht: Prellball

STUNDENPLAN ab 1. Oktober 2021

MONTAG/1	MONTAG/2	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
nachmittag/abend 16:00 - 17:00	abend 19:00 - 20:00	vormittag 9:00 - 10:00	nachmittag/abend 16:30 - 17:30	nachmittag/abend 16:00 - 17:15	vormittag 9:00 - 10:00
Kleinkinder 4 - 6 ohne Eltern Florian 0660 200 63 22	Pilates und Wirbelsäule Elena 0699 111 58 200	Fitmix Angelika 0676 311 67 10	Gym-Mix mit Elena Elena 0699 111 58 200	Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder + Begleitung Sissy 0676 358 59 69	faziales Pilates Elena 0699 111 58 200
17:00 - 18:00	19:00 - 20:30	10:00 - 11:00	17:30 - 18:30		10:00 - 11:00
Geräteturnen Florian 0660 200 63 22	Männer 60 Plus Alois 0664 737 15 889	Faszienfit Herta 0650 255 88 88	Bauch Beine Po Angelika 0676 311 67 10	Turn10- Geräteturnen Florian 0660 200 63 22	rückenstärkendes Krafttraining Elena 0699 111 58 200
17:00 - 19:00	20:00 - 21:00	nachmittag/abend 18:00 - 19:00	17:30 - 18:30		nachmittag/abend 14:30 - 16:00
Turn10-Geräteturnen Florian 0660 200 63 22	Soft-Fitness Elena 0699 111 58 200	Bodywork Angelika 0676 311 67 10	Faszien-ierend Fit Elena 0699 111 58 200	Männer 60 plus Alois 0664 737 15 889	Turn10- Geräteturnen Florian 0660 200 63 22
18:00 - 19:00			18:30 - 19:30		
Bauch-Beine-Po Elena 0699 111 58 200			Workout 50 plus Elena 0699 111 58 200		

ANMELDUNGEN bei Trainer/in sowie 3G-Nachweis und Registrierung für jede Trainingseinheit nötig

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



Silvia Buchetitsch

Damenmode edel, klassisch & zeitlos

www.boutique-noblesse.at

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