



Turnverein St. Pölten 1863

TURNNACHRICHTEN



Erscheint vierteljährlich

Folge 4/2021



www.turnverein-stpoelten.at

Seite | 1

Liebe sportbegeisterte ÖTB-Mitglieder,

nun blicken wir schon zum zweiten Mal auf ein schwieriges Jahr für unseren Turnverein zurück. Lockdowns, Behördenauflagen und der Umbau haben Geduld, Nerven und Zeit gefordert. Wir hoffen sehr, dass bald ein Ende dieser harten Zeit in Sicht ist.

Im Jahr 2022 werden wir die Turnstunden in den Semester- und Sommerferien weiterführen (Ausnahme nur wenn ein Trainer gerade auf Urlaub ist), um die fehlenden Stunden durch die von der Bundesregierung im Jahr 2021 verhängten Lockdowns wieder wettzumachen.

Ich bedanke mich sehr herzlich bei allen Mitgliedern, die uns trotz der durch die Corona-Bestimmungen entstandenen Schließungen nicht im Stich gelassen haben!

Die Weihnachtsferien sind vom 24.12.2021 bis 9.01.2022 – in dieser Zeit ist die Jahnturnhalle geschlossen.

Für kurzfristige Informationen besucht bitte unsere Facebook-Seite ÖTB Turnverein St. Pölten 1863.



Ich wünsche allen Mitgliedern ein schönes geruhsames Weihnachtsfest und Gesundheit für das Jahr 2022.

Euer Obmann Christoph Kollarz



**Ihre Augen
wissen warum**

Die besten Adressen
für Österreichs Augen.
FIRST OPTIKER

GESUNDHEITSTIPPS

Schriftführerin Herta Sonnleithner



BITTERSTOFFE

Was bitter dem Mund, ist dem Körper gesund!

Weihnachtszeit und Silvester kommen und damit auch viele „Befindlichkeitsstörungen“ unter denen die Menschheit heute leidet, welche durch eine Überbelastung der körpereigenen Entgiftungssysteme verursacht werden. Bitterstoffe können dazu beitragen, diese Probleme zu beheben.

„Dein Heilmittel sei Deine Nahrung, Deine Nahrung sei Dein Heilmittel.“ (Hippokrates)

Bitterstoffe gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen. Sie beeinflussen das Immunsystem über unsere Verdauungsorgane, denn sie wirken wie Lebensmittel. Sie unterstützen die Leber bei der Entgiftungstätigkeit.

Bitterstoffe

- wirken entgiftend und entsäuernd
- verbessern die Stoffwechselung von Nährstoffen
- versorgen den Organismus mit äußerst wichtigen Pflanzenstoffen (Phytohormone)
- verbessern die Aufnahme von Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente)
- können die Fettverbrennung steigern und das Verlangen nach Süßem vermindern
- fördern die Durchblutung und damit die Konzentration
- können die Cholesterinwerte sinken lassen
- beschleunigen die Regeneration


noblesse
Silvia Buchetitsch

Damenmode edel, klassisch & zeitlos

www.boutique-noblesse.at

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

Innere Anwendung:

Wenn Du Schwierigkeiten hast, Essen richtig zu verdauen - und schon vor dem Essen an Völlegefühl, Blähungen, Bauchkrämpfen, Übelkeit oder Sodbrennen denkst - dann solltest Du ein Bittermittel bereits eine Viertelstunde vor dem Essen zu Dir nehmen, damit die Bitterstoffe ihre Wirkung voll entfalten können, am besten wenn sie unsere Zunge berühren. Ihr bitterer Geschmack stimuliert Magen, Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse, die sofort mit der Sekretion lebensnotwendiger Komponenten des Verdauungssystems beginnen.

Gallenflüssigkeit, Magensäfte und Insulin werden so freigesetzt. Diese Substanzen werden dringend für die Assimilation von Nährstoffen im Körper benötigt. Zusätzlich wird die Funktion der Leber angeregt, die den Abbau und das Ausscheiden von Giftstoffen zur Aufgabe hat.

Äußere Anwendung:

Bitterelixier kühlt, desinfiziert, fördert die Durchblutung und lindert damit auch Entzündungen auf der Haut.

Verwendung bei unreiner Haut, Insektenstichen, schmerzenden Gelenken oder auch Erfrierungen. Dazu tränkt man einen Wattebausch mit dem Elixier und befestigt ihn auf der betroffenen Stelle.

Bei Gelenksschmerzen machst Du einen Umschlag. Gib 50 Tropfen Bitter-Elixier auf ein angefeuchtetes Baumwolltuch und leg es auf die schmerzende Stelle.

Wo kommen Bitterstoffe vor:

Bitterstoffe sind in Artischockenblätter, Echter Engelwurz, Löwenzahn, Enzianwurzel, Mariendistel, Schafgarbe, Wermut, Tausendgüldenkraut, Galgant, Beifuss, Bitterklee, Kalmus, Kardamon, Kamille etc. enthalten.

Bitterstoffe wirken am besten als Tinktur oder als Tee, weil hierbei die Inhaltsstoffe schon über die Mundschleimhaut aufgenommen werden können.

Bekanntesten Tinkturen sind „**Bitterstern**“ und „**Bittersegen**“ (erhältlich im Reformhaus und Apotheke).

WIR BASTELN TEELICHTSTERNE:

Material für die Teelichtsterne:

- leere Teelichthüllen
- Schere
- eventuell 1 stumpfer Bleistift
- oder 1 Stricknadel
- Perlen zum Verzieren



So werden die Sterne gebastelt:

1. Entfernt den Docht, Wachs- und Klebereste. Schneidet dann den RAND der Hülle senkrecht ein – einmal rundherum, in gleichmäßigen Abständen.
2. Klappt die "Flügel" nach unten und drückt das Teelicht mit der Hand platt. Schneidet die Vierecke nun zu Sternspitzen.
3. Prägt mit dem stumpfen Bleistift oder der Stricknadel auf der Rückseite ein Muster in den Stern. Oder beklebt die Vorderseite mit Perlen.



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

**Frohe Weihnachten
und ein glückliches
neues Jahr!**



stundenplan sept 21

montag	16:00 - 17:00 Kleinkinder 4-6 ohne Eltern Florian 0660 200 63 22 SÜDSAAL	17:00 - 18:00 Geräteturnen Aufbau tr. ab 6 Florian 0660 200 63 22 SÜDSAAL	17:00 - 19:00 Turn10 Geräteturnen Florian 0660 200 63 22 GR. & OSTHALLE	18:00 - 19:00 Bauch Beine Po Elena 0699 111 58 200 SÜDSAAL
	19:00 - 20:00 Pilates und Wirbelsäule Elena 0699 111 58 200 SÜDSAAL	19:00 - 20:30 Männer 60 Plus Alois 0664 737 15 889 GR. HALLE	20:00 - 21:00 Soft Fitness Elena 0699 111 58 200 SÜDSAAL	
dienstag	09:00 - 10:00 Fitmix Angelika 0676 311 67 10 NORDSAAL	10:00 - 11:00 Faszienfit Herta 0650 255 88 88 SAAL 1. OG	18:00 - 19:00 Bodywork Angelika 0676 311 67 10 NORDSAAL	
	16:30 - 17:30 Gym-Mix mit Elena Elena 0699 111 58 200 SÜDSAAL	17:30 - 18:30 Bauch Beine Po Angelika 0676 311 67 10 NORDSAAL	17:30 - 18:30 Faszien-ierend Fit Elena 0699 111 58 200 SÜDSAAL	18:30 - 19:30 Workout 50+ Elena 0699 111 58 200 SÜDSAAL
mittwoch	16:00 - 17:15 Eltern Kind Turnen Sissy 0676 358 59 69 GR. HALLE	17:00 - 19:00 Turn10 Geräteturnen Florian 0660 200 63 22 GR. & OSTHALLE	19:00 - 20:30 Männer 60 Plus Alois 0664 737 15 889 GR. HALLE	
	09:00 - 10:00 fasziales Pilates Elena 0699 111 58 200 SÜDSAAL	10:00 - 11:00 rückenstärkendes Krafttraining Elena 0699 111 58 200 SÜDSAAL	14:30 - 16:00 Turn10 Geräteturnen Florian 0660 200 63 22 GR. & OSTHALLE	
donnerstag				
freitag				

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

