



turnnachrichten

FOLGE 1 | 2022

Erscheint vierteljährlich

WORTE VOM OBMANN
TAG DER OFFENEN TÜR
HALLENUMBAU
BEZIRKSWETTMEISTERSCHAFTEN
HERTA'S GESUNDHEITSTIPPS
EDDA'S KINDERSEITE
WAHL DES TURNRATES
MARIANNE-HÖBERTH-SAAL



worte vom obmann

Liebe sportbegeisterte Mitglieder,
eine harte Zeit liegt hinter uns und ich hoffe sehr, dass Ihr alle gut durch die Pandemie gekommen seid. Derzeit darf bei uns unter der 3G-Regel Sport betrieben werden. Ich freue mich, dass Ihr uns die Treue gehalten habt und freue mich ebenso über die vielen neuen Mitglieder, welche herzlich willkommen sind.

Die komplette Halle ist nun bis auf den Außenbereich und einige kleinere Ausbesserungsarbeiten fertiggestellt. Im Mai werden vor dem Haupteingang die Aufgangsstiegen renoviert sowie der Asphalt des Vorplatzes neu hergestellt. Die Kosten für den Asphalt übernimmt dankenswerter Weise die Stadt St. Pölten.

Am 21.05.2022 veranstalten wir einen Tag der offenen Tür von 10:00 bis 14:00 Uhr. Dazu seid Ihr herzlich eingeladen. Komm mit Deiner Familie, Freunden und Bekannten! Es gibt viel Interessantes zu sehen und natürlich auch einen kleinen Snack.

In der Zeit vom 07.04 – 24.04.2022 ist kein Turnbetrieb möglich. Das BORG hat die gesamte Halle für Musicalproben und Vorstellungen des Musicals „Dr. Schiwago“ gemietet. Ich wünsche allen Mitgliedern ein schönes und entspanntes Osterfest.

Euer Obmann Christoph Kollarz

**tag der
offenen tür
in der
Jahnturnhalle
St.Pölten**

**21. Mai 2022
10 bis 14 Uhr**

Was sich dort tut?
Sei neugierig und schau rein und hol
dir einen Snack! ;)



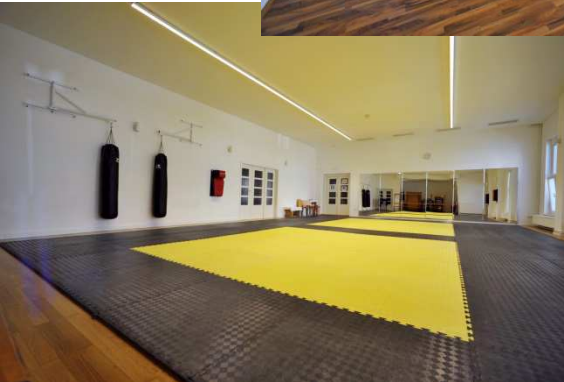
Jahnturnhalle | Jahnstraße 15 | 3100 St.Pölten
www.turnverein-stpoelten.at



Die Schnitzelgrube lädt ein, einiges zu wagen!



Das
'Kaffeehaus'
im 1. OG
dient für
Turnstunden
im kleinen
Kreis, Yoga,
Vorträge etc.



Der beliebte Nordsaal
mit seinem weichen
Boden und der
Spiegelwand welche
hilft, die Übungen
perfekt auszuführen

Die Unterbühne eignet
sich bestens für den
Barbetrieb während eines
Balles



BEZIRKSWETTMEISTERSCHAFTEN

Nach rund 2 Jahren Pause war es nun wieder so weit.

Am Samstag, den 19.3.2022, fanden sich 6 Turnerinnen zur Bezirkswettkampfschaft in unserer Halle wieder.

Für fast alle war es der erste Wettkampf, bei dem sie viele schöne Erfahrungen machen konnten. Ganz besonders freut es mich, dass unsere ganz jungen Turnerinnen in ihrer Altersklasse den ersten und zweiten Platz belegten.

Turnwart Florian Bender



Die strahlenden Siegerinnen



**Ihre Augen
wissen warum**

Die besten Adressen
für Österreichs Augen.
FIRSTOPTIKER

GESUNDHEITSTIPPS

| SCHRIFTFÜHRERIN HERTA
SONNLEITHNER

VITAMIN D - ein ganz spezielles Vitamin

Vitamin D ist ein Überbegriff. Vitamin D₂ und D₃ sind am bekanntesten, nur diese sind für den Menschen verwertbar.

Es wird davon ausgegangen, dass rd. 90 % der mitteleuropäischen Bevölkerung an Vitamin D-Mangel leiden, besonders im Winter.

Selbst im Sommer, wenn wir uns vermehrt außerhalb aufhalten, verstecken wir jedes Fleckchen freie Haut und wenn nicht, sollen wir uns mit Sonnenschutzblockern eincremen. Leider wird dabei die für die Vitamin D Produktion wichtige UVB-Strahlung fast vollständig blockiert. So kommt es durch diese Umstände praktisch immer zu einem Vitamin D Mangel.

Besonderheiten:

- Es kann in der Haut aus körpereigenem Cholesterin mithilfe von Sonnenlicht (UVB-Strahlung) gebildet werden.
- Es hat im Körper die Funktion eines Prohormons (Hormonvorstufe).
- Das Vitamin D kommt in größeren Mengen nur in wenigen Nahrungsquellen vor, wie Fettfischen (Hering, Lachs).

Bildung von Vitamin D in der Haut:

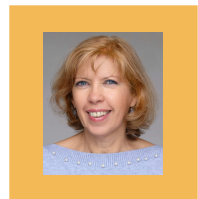
- Der Mensch kann den Großteil seines Vit-D-Bedarfes durch Sonnenbestrahlung der Haut decken (Cholesterin wird zu Provitamin D₃, dann entsteht durch UV-B-Licht zunächst Prävitamin D₃ und nach einigen Stunden Vitamin D₃)

- Der Körper hat einen natürlichen Schutz gegen eine Überdosis durch zu viel Sonneneinstrahlung (u.a. Melaninbildung = Hautbräunung).
- Im Alter sinkt die Konzentration der Vitamin D₃-Vorstufe ab.
- Da die Menschen in der Winterzeit kaum Vitamin D in der Haut bilden können, sind sie auf Nahrungsquellen bzw. Einnahme von Vit-D₃-Präparaten angewiesen.

Vitamin-D-Aufnahme aus der Nahrung:

- In Lebensmittel befindet sich Vitamin D₃ in nennenswerter Konzentration nur in Lebertran (300 µg pro 100g) und in fettem Seefisch, wie Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch, Sardinen (ca. 5 µg pro 100g).
- In Eigelb und in einigen Speisepilzen (Steinpilze, Eierschwammerl, Champign.) Ist ebenfalls eine geringe Menge von Vitamin D enthalten, ebenso in Butter und Emmentaler.

Um den täglichen Vitamin-D-Bedarf im Winter aus der Nahrung zu decken, müsste man täglich fetten Seefisch, Lebertran oder Rinderleber zu sich nehmen oder 8 Eier, 12 Liter Milch bzw. 1,5 kg Vollfettkäse, was natürlich nicht empfehlenswert ist. Deshalb ist es im Winter notwendig, Vitamin D₃, z.B. über Tropfen zuzuführen (gibt es aber auch in Kapsel-Form – in ölhaltiger Form ist es jedoch besser aufnehmbar). Es ist empfehlenswert, im Rahmen eines Blutbildes zweimal jährlich seinen Vit-D-Spiegel kontrollieren zu lassen, und zwar einmal vor dem Sommer und einmal nach dem Sommer.



Bedeutung für den Menschen:

- Zusammen mit Calcium fördert es die Knochenhärtung, deshalb ist es von Geburt an sehr wichtig.
- Vorbeugung von Rachitis bei Säuglingen.
- Bildung der Mineralstoffeinlagerung in den Zähnen.
- Vitamin D ist am Muskelstoffwechsel beteiligt.
- Es ist bei chronischer Nierenschwäche sehr wichtig, ebenso bei Nebenschilddrüsen-schwäche.
- Bei der Entwicklung der Zellen nimmt Vitamin D eine Kontrollfunktion ein. Es Verhindert das unkontrollierte Wachstum abnormaler Zellen und ermöglicht gleichzeitig die gesunde Entwicklung funktions-tüchtiger und reifer Zellen
- Vitamin D wird unter anderem auch bei der Krebsprävention, dem Vorbeugen einer Herzinsuffizienz, Multiple Sklerose und Diabetes Typ-I eingesetzt.
- Es ist an der Infektabwehr beteiligt.
- Neueste Erkenntnisse zeigen den direkten Zusammenhang zwischen einem niedrigen Vitamin D-Spiegel und psychischen Erkrankungen.

Wie Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel auswerten

Wenn das Ergebnis Ihrer Vitamin-D-Analyse vom Labor eintrifft, kann es in drei verschiedenen Einheiten angegeben sein:
ng/ml = Nanogramm pro Milliliter
µg/l = Mikrogramm pro Liter
nmol/l = Nanomol pro Liter
Sollten Sie Ihre Werte in nmol/l bekommen und möchten Sie diese in ng/ml umrechnen oder umgekehrt, so funktioniert das ganz einfach, nämlich so:
nmol/l : 2,5 = ng/ml
ng/ml x 2,5 = nmol/l

KINDERSEITE

| VON TSCHW. EDDA ABFALTER

GEOGRAFIE-RÄTSEL

1. EIN GROSSES GEBIRGE

Es ist ein 1.200 m langes Gebirge in Europa. Sein höchster Berg hat einen französischen Namen und ist 4.809 Meter hoch. Im Sommer kommen viele Touristen ins Gebirge, um zu klettern. Im Winter lockt es die Leute zum Wintersport hin. Das bekannte Gebirge ist auf sechs verschiedene Länder aufgeteilt.

- a) Wie heißt das Gebirge?
- b) Wie heißt der höchste Berg?
- c) Welches sind die sechs Länder und deren Hauptstädte?

2. EIN LAND STELLT SICH VOR

Ich bin ein Land in der Europäischen Union. Ich sehe aus wie ein winterliches Schuhwerk. In meinem Land blühen die Zitronen und es gibt jede Menge Olivenbäume. Dort steht auch der schiefe Turm von Pisa. Im Sommer baden die Leute im Meer und essen gerne Nudelgerichte. Meine Landsleute heißen Michele, Giovanni oder Carla und Chiara. Weißt du welches Land ich bin?

3. HAUPTSTÄDTE UND LÄNDER

Ein berühmter Komponist war ein Wunderkind aus dem 18. Jhd. Er lebte in Österreich und sein bekanntestes Werk ist „eine kleine Nachtmusik“. Er lebte in der Zeit, als die bessergestellten Leute weiße Perücken trugen. Aus den Anfangsbuchstaben seines Nachnamens sollst du nun fünf europäische Hauptstädte herausfinden. Nimm dir am besten eine Landkarte zur Hand. Kommst du auf die Lösung?

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG 17.12.2021

Der Turnrat setzt sich lt. Wahl bei der Jahreshauptversammlung wie folgt zusammen:

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

Es wurde auch beschlossen, den neuen Ostsaal zu Ehren unserer Turnschwester Marianne Höberth umzubenennen, und zwar in

Marianne-Höberth-Saal”.

Marianne Höberth war Trägerin des Ehrenringes des TV St. Pölten 1863. Sie bekleidete sehr viele Jahre die Funktion der Schriftführerin und Schriftführer-Stellvertreterin und hat darüberhinaus immer wieder in der Finanz- und Wirtschaftsführung des Turnvereines mitgearbeitet. Marianne Höberth war 96 Jahre Mitglied unseres Turnvereines.



Silvia Buchetitsch
Damenmode edel, klassisch & zeitlos
www.boutique-noblesse.at
3100 St. Pölten, Marktgasse 4 – Tel.
02742/352009



Regional und Digital

Immer da, wo Sie uns brauchen.

Sophia Moderbacher: Kundenbetreuerin BeratungsCenter Am Schwaighof

spknoe.at

stundenplan 2022

	montag	dienstag	mittwoch	donnerstag	freitag	
SUDSAAAL	16:00 - 17:00 Kleinkinder 4-6 ohne Eltern Florian 0660 200 63 22	19:00 - 20:00 Pilates und Wirbelsäule Elena 0699 111 58 200	09:00 - 10:00 Fitmix Angelika 0676 311 67 10	17:00 - 18:00 Gym-Mix mit Elena Elena 0699 111 58 200	16:00 - 17:15 Eltern Kind Turnen Sissy 0676 358 59 69	08:00 - 09:00 Guten Morgen Yoga Elena 0699 111 58 200
SUDSAAAL	17:00 - 18:00 Geräteturnen Aufbau. ab 6 Florian 0660 200 63 22	GR. HALLE 19:00 - 20:30 Männer 60 Plus Alois 0664 737 15 889	NORDSAAAL 18:00 - 19:00 Bodywork Angelika 0676 311 67 10	NORDSAAAL 17:30 - 18:30 Bauch Beine Po Angelika 0676 311 67 10	GR. & OSTHALLE 17:00 - 19:00 Turn10 Geräteturnen Florian 0660 200 63 22	SUDSAAAL 09:00 - 10:30 Fit-Flexx-Fun Elena 0699 111 58 200
GR. & OSTHALLE	17:00 - 19:00 Turn10 Geräteturnen Florian 0660 200 63 22	SUDSAAAL 20:00 - 21:00 Soft Fitness Elena 0699 111 58 200		SUDSAAAL 18:00 - 19:00 Faszien-ierend Fit Elena 0699 111 58 200	GR. HALLE 19:00 - 20:30 Männer 60 Plus Alois 0664 737 15 889	GR. & OSTHALLE 14:30 - 16:00 Turn10 Geräteturnen Florian 0660 200 63 22
SUDSAAAL	18:00 - 19:00 Bauch Beine Po Elena 0699 111 58 200		SUDSAAAL 19:00 - 20:00 Zirkeltraining Elena 0699 111 58 200			



Jahnturnhalle | Jahnstraße 15 | 3100 St. Pölten | www.turnverein-stpoelten.at

ANMELDUNGEN und INFO bei den Trainern oder auf unserer Website.
Es gelten die aktuellen Covid-Bestimmungen.

Lösung Kinderrätsel:

- 1a) Alpen, 2a) Montblanc, 3a) Frankreich (Paris), Österreich (Wien), Schweiz (Bern), Italien (Rom), Slowenien (Ljubljana), Deutschland (Berlin)
- 2) Italien
- 3) MOZART: Moskau (Russland), Oslo (Norwegen), Zagreb (Kroatien), Athen (Griechenland), Rom (Italien), Tallin (Estland)

Impressum:

Periodische Druckschrift

Eigentümer, Herausgeber und Verleger: ÖTB Turnverein St.Pölten 1863

Verlags- und Herstellungsort St.Pölten

E-mail: office@turnverein-stpoelten.at, Homepage: www.turnverein-stpoelten.at

3100 St.Pölten, Jahnstraße 15, ZVR-Zahl 26031745