



turnnachrichten

FOLGE 3 | 2022

Erscheint vierteljährlich

WORTE VOM OBMANN
FLOHMARKT
STUNDENPLANÄNDERUNG
TIPPS VON ILONA
AUFSICHTSPERSON GESUCHT
GESUNDHEITSTIPPS
EDDA'S KINDERSEITE
.....





worte vom obmann

Liebe sportbegeisterte Mitglieder,

Auf dem Nachbargrundstück (unsere ehemalige Turnwiese) wurde nun mit dem Bau einer Wohnhausanlage begonnen.

Dadurch wird es fallweise Lärmbelästigungen geben.

Durch die Baugrubenabsicherung gibt es am Parkplatz einige Einschränkungen und wir ersuchen Euch auch die Parkplätze an der Nordseite (Ausstellungsstraße) und in der Jahnstraße zu nutzen.

Euer Obmann Christoph Kollarz

FLOHMARKT: 15. April 2023

Am Samstag, den 15. April findet in unserer Jahnturnhalle wieder der Flohmarkt statt.

Bitte sammelt fleißig dafür, und zwar Kleidung, Kinderbekleidung, Schuhe Spielsachen, Bücher, CDs, DVDs Geschirr, Dekoartikel, Krimskams

Aus Platzgründen können diese Sachen erst in der Karwoche vom 3. – 8. April in der Jahnturnhalle abgegeben werden.

Vielen Dank im Voraus für Eure Mithilfe!

WIR SUCHEN:

AUFSICHTSPERSON FÜR VERANSTALTUNGEN
AN WOCHENENDEN

Für diverse Veranstaltungen (z.B. Bälle) an den Wochenenden (hauptsächlich Samstag abends) in der Jahnturnhalle suchen wir eine verlässliche Aufsichtsperson.

Es gibt fast keinen Arbeitsaufwand. Vorwiegend geht es um die Anwesenheit falls es zu irgendwelchen Problemen kommen könnte, um diese dann zu lösen.

Anwesenheitspflicht ist von 20:00 bis 3:00 Uhr früh

Bezahlung € 200,-- pro Abend

Nähere Auskünfte und Vorstellung bei Obmann-Stellvertreterin
Elisabeth Kollarz Tel. 0676/927 37 87



Machst Du Dir schon Gedanken für ein schönes
Weihnachtsgeschenk und hast du noch keine Idee dazu?

Schenke 1 Jahr Fitness

Zum Beispiel eine Jahresmitgliedschaft (Preise auf unserer
Homepage www.turnverein-stpoelten.at) oder wenn Du weniger
ausgeben willst, dann verschenke einen Zehner-Block.

KINDERSEITE

| VON TSCHW. EDDA ABFALTER

1. Rätselaufgaben:

- Welche Bilder am Himmel kann man nur nachts sehen?
- Wer hört alles und sagt nie etwas?
- Was wird vom Licht erzeugt und kann sich dagegen niemals wehren?
- Welches Körperteil an deinem eigenen Körper kannst du mit deiner linken Hand niemals berühren?
- Welcher Vogel ruft seinen Namen?
- Wer ist der Sohn deines Vaters, aber nicht dein Bruder?
- Wer trinkt etwas, was er nicht selber besitzt und hätte er es, würde er es nie trinken?

2. Die tüchtigen Holzfäller

Zwei sehr tüchtige Holzfäller arbeiten im Wald in einem Sägewerk. Nach acht Stunden wollen beide wieder zurück in die Stadt. Zusammen haben sie 24 Bäume gefällt. Wie viele Bäume haben jeweils beide gefällt?

3. Der streichende Seefahrer

Kapitän Blaubär muss sein Segelboot neu anstreichen. Das Schiff liegt im Hafen und er ist an einem Seil befestigt. Bis zum Wasser sind es noch 40 Zentimeter. Nach fünf Stunden setzt die Flut ein und das Wasser steigt insgesamt um einen Meter. Wann wird Kapitän Blaubär vom Wasser nass gemacht?



**Ihre Augen
wissen warum**

Die besten Adressen
für Österreichs Augen.
FIRST OPTIKER

noblesse

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



Zusatzstoffe in Nahrungsergänzungen, Medikamenten und Lebensmitteln

Eine Verkapselung ohne Beistoffe geht nur halbautomatisch (händisch und mit Maschinen). Warum? Weil jeder Rohstoff, wenn er ohne Beistoffe abgefüllt werden soll, die richtige Temperatur im Raum, die entsprechende Luftfeuchtigkeit, das entsprechende Tempo und den richtigen Druck bei der Befüllung der Kapseln benötigt, um daraus perfekte Kapseln herzustellen.

Eine Abfüllung ausschließlich mit Maschinen umgeht diese Problematiken, indem Lebensmittelzusatzstoffe wie Füll- und Rieselhilfen etc. beigefügt werden. Damit spart man teure Betriebsunterbrechungen und große Reinigungsaktionen, da die Maschinen ansonsten schnell verkleben würden.

Deshalb sind halbautomatisch befüllte Kapseln auch etwas teuer, aber ohne Zusatzstoffe – eben Reinsubstanzen.

Hier zwei Beispiele von verdächtigen Zusatzstoffen:

● Magnesiumstearat

Auch oft als „Magnesiumsalze aus Speisefetten“ deklariert, fungiert als Trenn- und Fließmittel in Kapseln und Tabletten. Offiziell ist es ungefährlich. Es zerfällt im Körper in Stearinsäure (96 %) und Magnesium (4 %). Bei Naturkundlern steht es schon seit langem als ungesund in der Kritik. Einige Studien deuten zumindest an, dass es die T-Zellen im Immunsystem schwächen, Allergien und in hohen Dosen im Tierversuch Blasensteine hervorrufen sowie die Aufnahme von Nährstoffen erschweren kann, da es einen „Antihaft“-Film bildet (Darmschleimhaut) der die zur Resorption der Nährstoffe notwendigen Poren verklebt. Häufig wird zur Herstellung des Magnesiumstearats (E572) genmanipuliertes und mit großen Mengen an Schädlingsbekämpfungsmittel behandeltes Öl verwendet. Lt. Who wurden sogar toxische Chemikalien im Öl gefunden.

● Titanoxid

Im Tierversuch löst der Farbstoff Titanoxid (E171) bei Dauereinnahme Tumore und Entzündungen im Darm sowie Schäden im Immunsystem aus. Titanoxid wird zum Einfärben (weiß) von Lebensmitteln und als Bestandteil weißer glänzender Überzüge beispielsweise von Süßigkeiten, Dragees, aber auch in Backwaren, Suppen, Brühen, Soßen, Salaten, Aufstrichen und in Produkten mit verarbeiteten Nüssen eingesetzt. Es dient in Nanogröße auch als mineralischer Lichtschutzfilter in Sonnenschutzmitteln.

Im Rahmen der Risikobewertung der Europäischen Lebensmittelsicherheitsbehörde (EFSA) im Mai 2021 konnte eine Erbgutschädigung (Gentoxizität – DNA- und Chromosomen-Schäden) nicht ausgeschlossen werden. Seit 7. August 2022 ist es als Lebensmittelzusatzstoff verboten! Beipacktexte von Medikamenten genau lesen!

Vorschau nächste Ausgabe: Nanosilizium

Weltspartag
am 31. Oktober!

Sparen für alle Fälle.

Spezielle Angebote online oder in der Filiale.
spknoe.at/weltspartag

- Lösungen Kinderrätsel: 1. Sternbilder - das Ohr - der Schatten-
der linke Ellenbogen - der Kuckuck - Du - ein Vampir
2. Holzfäller Nr.1 hat 16 Bäume gefällt und Nr. 2 hat 8 Bäume
gefällt - Gemeinsam waren es dann 24 Stück
3. Niemals, denn das Schiff mit dem Seil steigt ebenfalls bei
erhöhtem Wasserstand.

stundenplan 2022

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

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



turnverein
st. pölten 1863

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

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