



turnnachrichten

FOLGE 4 | 2022

Erscheint vierteljährlich

WORTE VOM OBMANN
MANNSCHAFTSWETTKAMPF
YIN-YOGA MIT ELENA
STAFF-WANDERUNG
TOTENGEDENKEN
EDDA's KINDERSEITE
KINDER-WEIHNACHTSFEIER
HERTA's GESUNDHEITSTIPPS
STUNDENPLAN



turnverein
st.pölten 1863





Frohes Fest

worte vom obmann

Liebe sportbegeisterte Mitglieder,

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und wir blicken auf ein ereignisreiches Jahr für den ÖTB-Turnverein zurück.

Der Um- und Zubau ist bis auf die Außenanlagen abgeschlossen.

Derzeit gibt es zu unserer großen Freude Sportbetrieb ohne Einschränkungen.

Es wurde beschlossen, für 2023 die Mitgliedspreise gleich wie 2022 zu belassen.

Wir laden Euch am Mittwoch den 21.12. zu einem Weihnachtsumtrunk ein. An diesem Tag ist die Winter-Sonnenwende wo traditionell immer unsere Julfeier stattfand.

Details findet Ihr demnächst im Schaukasten – wir freuen uns auf zahlreichen Besuch und wünschen Euch eine besinnliche Adventszeit!

Euer Obmann Christoph Kollarz

Parkplatz Nordseite:

Solltet Ihr die Parkplätze an der Nordseite (Bild unten) benützen wollen, dann holt Euch bitte einen Zettel beim Vorturner, worauf die Berechtigung dafür ersichtlich ist, dieser ist dann vorne gut ersichtlich hinter die Windschutzscheibe zu legen. Die Parkplätze werden oft widerrechtlich von Anrainern benützt und dies erleichtert uns dagegen vorzugehen.



MANNSCHAFTSGERÄTE-WETTKAMPF - 20.11.2022



10 Mädchen unseres Turnvereins haben am Mannschaftswettkampf in der Prandtauerhalle teilgenommen.

Dies war der erste Mannschaftswettkampf seit über drei Jahren.

Als Turnwart-Stellvertreter des TG NÖ durfte ich die Urkunden verlesen und freute mich besonders, da wir einen ersten und einen zweiten Platz erreichten. Ich gratuliere unseren Mädchen herzlich zu ihrem Erfolg! Florian Bender

MITTWOCH-TRAININGSTUNDEN MIT ELENA

17-18 Uhr -GYM-MIX – umfangreiche, sanfte und ganzheitliche Bewegungseinheit individuell auf die Anwesenden abgestimmt (Pilates, Faszien etc.)

18-19 Uhr – FASZINIEREND FIT – Myofasziales Training orientiert sich an den myofaszialen Linien im Körper (wie unterschiedliche Routen einer Landkarte, die sich über den ganzen Körper erstrecken). Dieses Training zielt auf die Lockerung und Mobilisierung des Faszien systems unseres Körpers ab, wobei der Körper mit federnden und schwingenden Bewegungen wieder in Balance gebracht wird und sich dadurch Verhärtungen und Verklebungen lösen können.

19-20 Uhr – YIN-YOGA – hier werden tiefer liegende Körperschichten wie Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke angesprochen. Es wird mit der Kraft des eigenen Körpers gestretcht und gedehnt. Dadurch erhöht sich im Körper die Flexibilität der Muskeln und Faszien und es können zum Teil An- und Verspannungen gelindert und sogar komplett gelöst werden. Ausgleichende und beruhigende Übungen helfen zu mehr Achtsamkeit. Das geistige und seelische Wohlbefinden kann sich somit erhöhen.

WANDERUNG ZUR STAFF-HÜTTE



Am 9. Okt. lud Ernst Kollarz als Leiter der Wandergruppe die ÖTB-Mitglieder zur Staff-Hütte in St.Veit ein. Mit Leib und Seele Sportler, fuhr er als Einziger die ganze Strecke mit dem Rad! Herrliches Herbstwetter, also mit Elan rauf auf den Berg. Elisabeth, Helmut als Betreuer und ich waren etwas verzögert und außer Atem erst zu Mittag oben, alle unsere Turnfreunde saßen schon bei Speis und Trank. Für uns 3 gab es nur noch Restessen, doch der Durst konnte anständig gestillt werden und somit gibt es vom Ausflug nur ein Foto von den beiden Letzten!

Der Ausklang fand bei Fam. Tschiedl statt. Dabei waren: Charlotte u. Karl-Heinz Tschiedl, Elisabeth u. Ernst Kollarz, Rainer Höberth, Erich Danzer, Elfi u. Fredi Draxler, Erika Mayer u. Bruder, Gerhard Lattner, Helmut Kriffter und Ilona Nossek. - Berg heil! Es hat uns sehr gefreut! Ilona

Versicherungs
Büro
BKollarz

Lederergasse 9
3100 St.Pölten

www.kollarz.net
vb@kollarz.net

0664/75005953
02742/74908

TERMINVORSCHAU 2023:

- 06.01.23 – Neujahrskonzert
- 25.02.23 – ÖTB Bewegungstag
- 25.03.23 – Bezirksgeräte-
meisterschaften

Wir haben unsere verstorbenen Ehrenmitglieder nicht vergessen!

Wie jedes Jahr haben Christa, Karl-Heinz, Karl-Horst und Rainer Ihrer gedacht, die mit ihrem unermüdlichen und unentgeltlichen Einsatz die Basis für den Fortbestand unseres Vereines gelegt haben, und am 29. Oktober Buketts, versehen mit einer Schleife, auf die Gräber gelegt. - Rainer Höberth



SONNLEITHNER

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

noblesse

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

KINDERSEITE

| VON TSCHW. EDDA ABFALTER

Christbaumkugeln marmorieren

Dazu brauchst du:

- weiße Weihnachtskugeln
- Nagellack (rot, blau oder gold)
- Wasser
- Nagellackentferner
- alte Schüssel
- Holzstäbchen
- Gummihandschuhe



Anleitung:

- Fülle eine alte Schüssel bis zur Hälfte mit Wasser. Gib einige Tropfen Nagellack ins Wasser.
- Verwirble vorsichtig den Nagellack im Wasser mit einem Holzstäbchen.
- Nun tunkst du die Christbaumkugel mit drehender Bewegung ins Wasser.
- Falls dir das Ergebnis nicht gefällt, wische den Nagellack mit dem Nagellackentferner ab und wiederhole den Vorgang noch einmal.



KINDER- WEIHNACHTSFEIER

Liebe Kinder, in der letzten Turnstunde vor Weihnachten, am Donnerstag, den 22.12. von 16:00 bis 17:00 findet eine Weihnachtsfeier statt, bei der es für Euch eine kleine Überraschung gibt.



Zusatzstoffe in Nahrungsergänzungen, Medikamenten und Lebensmitteln Teil 2

Im 1. Teil haben wir Magnesiumstearat und Titanoxid behandelt.

Im 2. Teil betrachten wir das Siliziumdioxid in Nanoform - nicht zu verwechseln mit dem natürlichen Silizium (Kieslsäure) welches sehr wichtig für unsere Knochengesundheit ist (z.B. Siliziumkolloid von Fa. Ehrenberger)

● Siliziumdioxid in Nanoform

Synthetisches Nanosilizium (E551) wird extrem oft in der Lebensmittelindustrie – sogar in Bioprodukten – verwendet.

Fertigsuppen, Instant-Kaffee, Würzpulver, Scheibenkäse, geriebener Käse, pulverisierte und verkapsulierte Nahrungsergänzungsmittel, Medikamente, Kosmetik, Lebensmittelverpackung, ja sogar Babynahrung enthalten den Zusatzstoff und er ist nicht immer deklariert.

E551, das unter der Bezeichnung *synthetisches amorphes Siliziumdioxid* im Einsatz ist, zählt zu den anorganischen Nano-Erzeugnissen, die im Gegensatz zu den organischen Nano-Erzeugnissen vom Körper nicht im Verdauungstrakt abgebaut werden können.

Nach wissenschaftlicher Auffassung sind jedoch tatsächlich nur solche Stoffe ungefährlich, die im Verdauungstrakt auch vollständig gelöst werden können. Verschiedene Studienergebnisse lassen aber den Schluss zu, dass sich das nanotechnisch aufbereitete E551 nach der Verabreichung nicht vollständig löst und dass es sich deshalb in verschiedenen Organen ablagert. In den Organen können die Rückstände u.a. zu Störungen des Zellstoffwechsels, zu Entzündungen im Darm sowie zu vorzeitiger Zelleralterung führen.

Dies könnte erklären, warum bei häufigem Essen von Fertigprodukten die Zahl der Morbus Crohn-Erkrankungen ansteigt.

Bei Fütterungsversuchen mit Ratten bei der höchsten Dosis wurden Leberschäden beobachtet (Quelle Toxikologe Prof. Nägeli)

Natürliche Trennmittel, wie Reismehl, Akazienfaser, Korallenkalkalge, Curcuma- oder andere Kräuterpulver sind unbedenklich.



**Ihre Augen
wissen warum**

Die besten Adressen
für Österreichs Augen.
FIRSTOPTIKER

Frohe Weihnachten
und
ein friedvolles neues Jahr!



SPARKASSE 
Niederösterreich Mitte West

#glaubanfrieden

stundenplan 2022/23

montag	dienstag	mittwoch	donnerstag	freitag
<p>16:00 - 17:00 Kleinkinder 4-6 ohne Eltern Florian 0660 200 63 22</p> <p>19:00 - 20:30 Männer 60 Plus Alois 0664 737 15 889</p>	<p>09:00 - 10:00 Fitmix Angelika 0676 311 67 10</p>	<p>17:00 - 18:00 Gym-Mix mit Elena Elena 0699 111 58 200</p>	<p>16:00 - 17:15 Eltern Kind Turnen Sissy 0676 358 59 69</p>	<p>08:00 - 09:15 Guten Morgen Yoga Elena 0699 111 58 200</p>
<p>20:00 - 21:00 Soft Fitness Elena 0699 111 58 200</p>		<p>17:30 - 18:30 Bauch Beine Po Angelika 0676 311 67 10</p>	<p>17:00 - 19:00 Turn10 Geräteturnen Florian 0660 200 63 22</p>	<p>09:15 - 10:45 Fit-Flexx-Fun Elena 0699 111 58 200</p>
<p>18:00 - 19:00 Bauch Beine Po Elena 0699 111 58 200</p>		<p>18:00 - 19:00 Faszien-ierend Fit Elena 0699 111 58 200</p>	<p>19:00 - 20:30 Männer 60 Plus Alois 0664 737 15 889</p>	<p>13:30 - 14:30 Kleinkinder 4-6 ohne Eltern Florian 0660 200 63 22</p>
<p>19:00 - 20:00 Pilates und Wirbelsäule Elena 0699 111 58 200</p>		<p>19:00 - 20:00 Yin-Yoga Elena 0699 111 58 200</p>		<p>14:00 - 16:00 Turn10 Geräte-turnen ab 10 Florian 0660 200 63 22</p>

ANMELDUNGEN und SCHNUPPERSTUNDEN bitte mit der/dem jeweiligen Trainer/in vereinbaren.



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