



turnnachrichten

FOLGE 1 | 2023

Erscheint vierteljährlich

WORTE VOM OBMANN
WINTERSONNENWENDE BERICHT
MANNSCHAFTSWETTKAMP
FLOHMARKT
EDDA's KINDERSEITE
HERTA's GESUNDHEITSTIPPS
STUNDENPLAN



turnverein
st.pölten 1863





worte vom obmann

Liebe sportbegeisterte Mitglieder,

Es ist schön, dass der Zuspruch zu unseren Sportstunden wieder zu den Zeiten wie vor Corona gefunden hat. Ganz besonders freue ich mich, dass unsere Jugend nach über 3 Jahren Pause wieder an einem Mannschaftswettkampf teilgenommen hat. Deshalb werden sie in diesen Nachrichten noch einmal vor den Vorhang gebeten.

Neben den bereits bewährten Trainingsstunden mit Angelika und Elena bieten wir nun auch Yoga für Anfänger an, und zwar am Mittwoch von 19:00-20:15 sowie am Freitag von 08:00-09:15. Vom 2. – 4. Juni findet bei uns das Jugendturnfest plus statt. Bitte merkt euch den Termin vor, nähere Infos bekommt ihr in der nächsten Ausgabe.

Euer Obmann Christoph Kollarz

Wintersonnenwende

Wie jedes Jahr, fand am 21. Dezember unsere traditionelle Wintersonnenwende-Feier statt. Dank Ernst mussten wir auf das Lagerfeuer nicht verzichten, welches sonst immer auf der Wiese errichtet wurde. Auch mit dem Feuerkorb war es eine feierliche Stimmung, untermalt von Karl-Heinz Trompetenklängen, welche von allen gesänglich begleitet wurden.



KINDERSEITE

| VON TSCHW. EDDA ABFALTER

BRUNO der Bär erwacht bald aus dem Winterschlaf

Um fit für den Sommer zu werden muss er sich erst einmal strecken und recken. Ihr könnt es genau so machen wie Bruno der Bär:



Gebt dabei Acht, dass ihr bei den Übungen immer die Knie etwas gebeugt habt:

- Streckt die Arme mehrmals abwechselnd links und rechts ganz nach oben und dehnt euch gut
- Versucht, euch mit einem Arm am Rücken zu kratzen, rauf und runter
- Macht große Kreise mit euren Armen
- Streckt die Arme nach vorne und zieht abwechselnd alle Finger nach oben und dann drückt ihr sie nach unten (mit der anderen Hand)
- Macht einen Elefantenrüssel (einen Arm vorne quer ausstrecken, mit dem anderen Arm darüber greifen und sich in die Nase zwicken.
- Rüttelt und schüttelt euch ganz ordentlich

GESUNDHEITSTIPPS

| SCHRIFTFÜHRERIN HERTA SONNLEITHNER

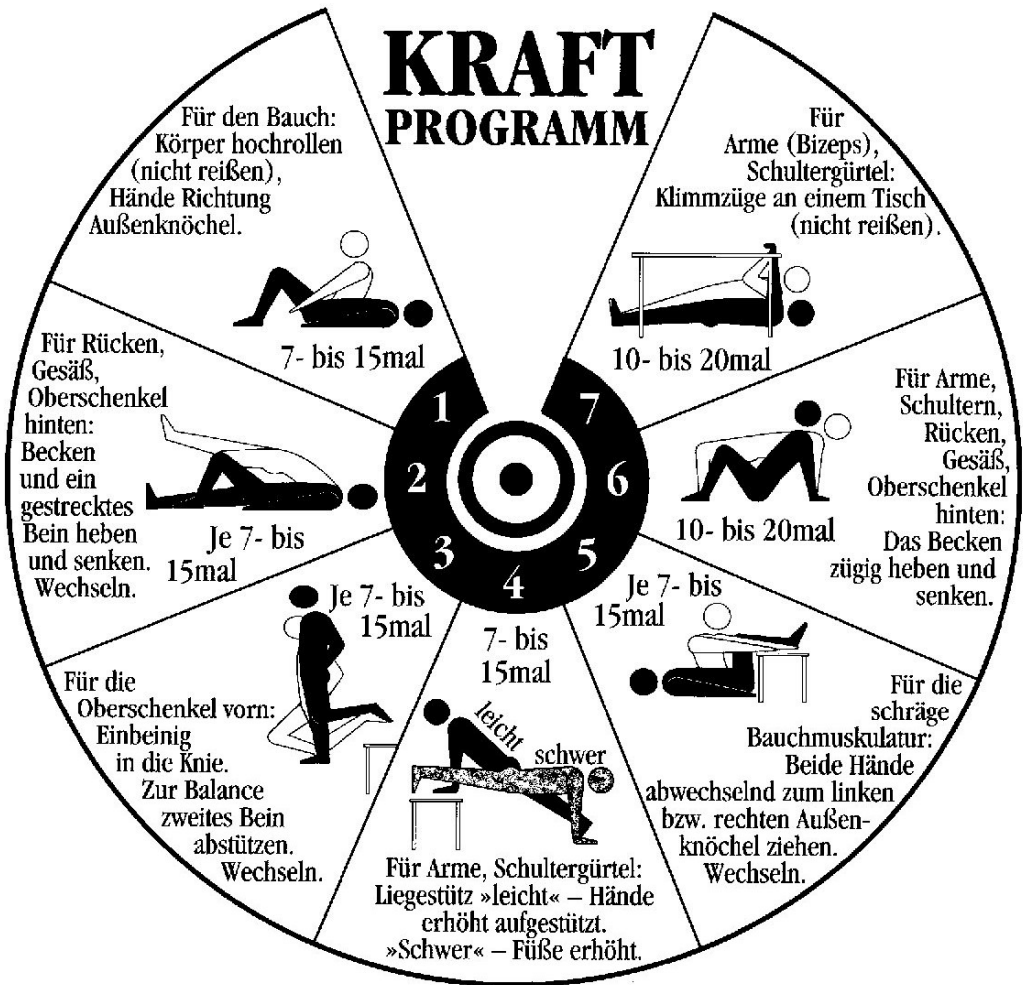


Die fünf Säulen der Gesundheit sind:

Bewusstsein - Ernährung - Bewegung – Entspannung – Umwelt

Wir haben den Wunsch, ein gesundes, glückliches und sinnerfülltes Leben zu führen. Oft schätzen wir Gesundheit aber erst, wenn wir ihr Fehlen in Form von Schmerzen und Krankheitssymptomen erleben. Wie Ihr an den fünf Säulen seht, braucht es etwas mehr als gesundes Essen und Bewegung, um gesund zu bleiben: In den späteren Vereinsnachrichten werden wir uns näher mit diesen Themen befassen. Auf den nächsten beiden Seiten gibt es Bewegungsübungen für zuhause.

KRAFT PROGRAMM



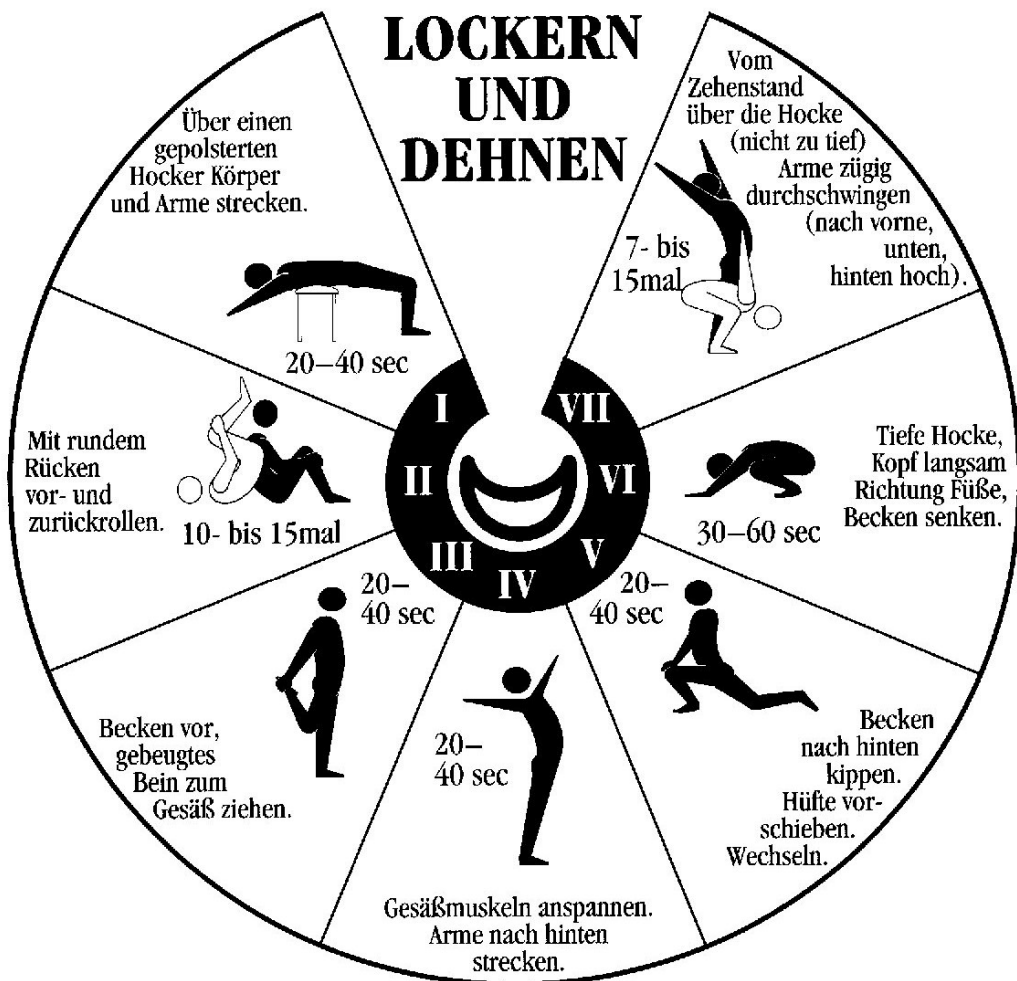
Bei jeder Kraftentfaltung (zügiges Tempo!) bewusst ausatmen. Immer einen gleichmäßigen Atemfluß beachten. Nicht pressen, nicht Atem anhalten.

Nach jeder Kraftübung die ziffernmäßig dazugehörnde Lockerungs- und Dehnübung. Also 1 und I, 2 und II, bis 7 und VII. Für Anfänger ein Durchgang, später zwei Durchgänge und mehr.

Bei den Kraftübungen können die angeführten Wiederholungszahlen und Zeiten auch überschritten werden. Leichte Schmerzen (nicht zu viel) signalisieren einen Wachstumsanreiz und fördern die Entwicklung von Kraft und Ausdauer.

Das Kraftprogramm (inklusive Lockern und Dehnen) sollte 2- bis 3mal pro Woche durchgeführt werden.

LOCKERN UND DEHNEN



Diese Lockerungs- und Dehnungsübungen sollten täglich durchgeführt werden. Entweder für sich allein oder zusammen mit dem Kraftprogramm.

Alle Übungen sind nur Beispiele. Fortgeschrittene können im Lauf der Zeit auch eigene Formen und Abläufe entwickeln.

Optik Bacik
Seit 1979
www.optik-bacik.at

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

SPARKASSE 
Niederösterreich Mitte West

SPARKASSE 

**Beratung – da,
wo Sie es wollen.**

Online und so persönlich wie in der Filiale.

Nähere Infos:



[spknoe.at](https://www.spknoe.at)

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