



turnnachrichten

FOLGE 2 | 2023

Erscheint vierteljährlich

WORTE VOM OBMANN
ILONA WURDE 80
BEZIRKSMEISTERSCHAFTEN
EDDA'S KINDERSEITE
FLOHMARKTBERICHT
JUGENDTURNFEST PLUS
HERTA'S GESUNDHEITSTIPPS
BERICHT MAIWANDERUNG
RADTOUR 8. JUNI



worte vom obmann

Liebe Turngeschwister,
ich möchte allen sehr herzlich danken, die unermüdlich für unseren Verein ehrenamtlich tätig sind. Ohne diese große Hilfe könnte unser Verein nicht bestehen.

Ebenso möchte ich allen Mitgliedern danken, welche mit ihrer Mitgliedschaft unseren Verein unterstützen.

In den Ferien (Juli/August) wird es einige Turnstunden geben, der Sommerplan wird in der Halle aufgelegt.

Ich wünsche Euch allen erholsame Urlaubstage sowie schöne Ferien.

Euer Obmann Christoph Kollarz

80. Geburtstag Ilona

Unsere Ilona Grifter (Nossek) wurde 80! Wie man auf dem Foto sieht, ist Ilona immer noch sehr fit (das macht die langjährige ÖTB-Mitgliedschaft 😊) Ilona unterstützt den Verein tatkräftig in jeder Hinsicht (Organisation des Flohmarktes, finanzielle Unterstützung, Anpacken bei vielen Arbeiten in der Jahnturnhalle). Wir danken Ilona von Herzen für Ihre Hilfe und wünschen Ihr noch ein langes, gesundes Leben!





14 Turner und Turnerinnen haben an den Bezirksmeisterschaften teilgenommen. Alle lieferten eine ausgezeichnete Leistung ab, es konnten auch etliche Plätze am Stockerl erreicht werden.

Altersklasse 9/10 Mädchen: 1. Johanna Neubauer

Altersklasse 11/12 Mädchen: 1. Monalisa Brunner, 5. Angelina Slanitz, 6. Florie Andersen, 9. Laura Zelenka, 11. Anna Wiesmahr, 12. Emilia Ganzberger, 14. Natalie Nemecek

Altersklasse 13/14 Mädchen: 3. Lucia Hinteregger, 4. Chiara Parzer

Altersklasse 15/16 Mädchen: 2. Jaqueline Slanitz, 4. Viktoria Schrenk

Altersklasse 17/18 Mädchen: 1. Denise Schimonek

Altersklasse 9/10 Buben: 3. Damir Medvedev

Wir freuen uns über sehr darüber und bedanken uns für Euren Einsatz!



Florian Bender



KINDERSEITE

| VON TSCHW. EDDA ABFALTER

Rätselfragen bei denen man um die Ecke denken muss:
Was ist eine...?

1. Sitzgelegenheit für Spareinlagen
2. blumiges Bierbehältnis
3. optische Hülsenfrucht
4. ängstliche Südfrucht
5. Hund im Ring
6. explosive Bleistift/Kugelschreibereinlage.....
7. aufgewickelte Aufgabe für Schauspieler

Auflösung Seite 5

FLOHMARKT 15. April

Endlich fand wieder ein Flohmarkt in der Jahnturnhalle statt!

Leider hat das schlechte Wetter viele Käufer abgehalten. Wir waren trotzdem mit dem Ergebnis der Einnahmen vom Verkauf der gespendeten Gegenstände und Speisen zufrieden. Nicht Verkaufte wurden an Bedürftige gespendet. Die 20 freiwilligen Helfer gaben ihr Bestes beim Sortieren, Herrichten, Verkaufen und Wegräumen!

Der Turnverein sagt vielen Dank!

Es war auch für alle ein zusätzliches Turnprogramm 🤗

Auf ein Wiedersehen bei Veranstaltungen und Turnen hofft




noblesse

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



JugendTurnfest^{plus}

2. - 4. JUNI 2023 ST. PÖLTEN

Alle 5 Jahre wird in einer anderen Region NÖ ein Turnfest speziell für die Turnjugend ausgetragen. Mitglieder aus über 40 niederösterreich. ÖTB-Turnvereinen können sich dabei im sportlichen Wettkampf messen. Das Turnfest findet diesmal in unserer Jahnturnhalle in St. Pölten statt. Das „Plus“ steht für Teilnehmer Altersklasse 9/10 bis 99+ beim Generationenwimpel. Ansonsten gilt Altersklasse 9/10 bis AK 19

Programm:

Freitag: 18:00 Turnfesteröffnung

19:00 Wettkämpfe: Singen und Tanzen (Mannschaftsbewerbe)

Samstag: 08:00 Wettkämpfe: Geräteturnen, Leichtathletik, Schwimmen, Rätsellauf

19:00 Volkstanzfest

Sonntag: 09:00 Frühschoppen, Siegerehrung und Turnfestabschluss

Optik Bacik
Seit 1979
www.optik-bacik.at

Ihre Augen
wissen warum

Die besten Adressen
für Österreichs Augen.

FIRST OPTIKER

2017
Jahreswettbewerb
Vizeeuropameister
Prüfungssieger seit 1980
Anspruchsvolle Alpinvereine
Teller, Kork, maritimer Business
ELEKTROTECHNIK MARKUS
E-ME
PLUSTECH



ELEKTROTECHNIK MARKUS
SONNLEITHNER

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

Rätsellösung:

1. Bank, 2. Tulpe, 3. Linse, 4. Feige, 5. Boxer, 6. Mine, 7. Rolle



Die fünf Säulen der Gesundheit:

Bewusstsein - Ernährung - Bewegung – Entspannung – Umwelt

Entspannung:

In unserer leistungsorientierten Gesellschaft vergessen wir sehr oft auf Entspannung, das heißt wir sind zu sehr in der Spannung. Dies führt häufig zu Distress, welcher sich negativ auf die Gesundheit auswirkt. Mögliche Stresssymptome sind Schlafstörungen, Herzklopfen, Bluthochdruck, zunehmender Appetit, Nikotin- und Alkoholkonsum bis hin zu Muskelverspannungen, Verdauungsproblemen, Hörsturz, Tinnitus und Potenzstörungen etc. etc.

Wie lässt sich Entspannung auf natürliche Weise erreichen?

- **Schlaf:** Die erste und naheliegendste Möglichkeit zur Entspannung bietet uns der Schlaf. Tagsüber viel Bewegung an der frischen Luft, leichtes oder gar kein Abendessen, abends kein Alkohol, TV-Entzug, eventuell ein gutes Buch lesen – dies wäre schlaffördernd. Viele wachen zw. 1 und 3 Uhr morgens auf oder es ist ihnen zu heiß – hier lässt zumeist die Leber grüßen, die um diese Zeit Spitzenleistungen vollbringen muss. Bei Einschlafstörungen sage in Gedanken beim Einatmen „Eins“ und beim Ausatmen „Zwei“ (hilft sehr gut).
- **Meditation:** hier gibt es vielfältige Methoden. Die für den westlichen Menschen wohl einfachste Form der Meditation ist die „Reise nach Innen“ auf den Flügeln seiner Gedanken. Das ist zugleich auch einer der schnellsten Wege in die Entspannung, da Meditation in letzter Konsequenz auf die Mitte zielt. Man kann dies aber auch mittels einer geführten Meditation auf CD machen.
- **Yoga:** Tiefenentspannungsübungen, aber auch Anspannungen (im positiven Sinn) Wir bieten Yin-Yoga am Mittwoch von 19-20 h an – probiert es aus!
- **Sauna, Dampfbad, Tepidarium** ermöglichen das Loslassen und regen den Stoffwechsel milde an. Auch hiebei könnte man in sich gehen und meditieren.
- **Qi Gong und Taiji:** diese sind sehr tiefgehende Formen der Entspannung in Bewegung. Unterlagen für die 8 Schätze des Qi Gong können per email angefordert werden (office@turnverein-stpoelten.at) diese sind einfach durchführbar.

MAIWANDERUNG

Nach langer – Corona bedingter – Pause gab's wieder eine Maiwanderung. Nachhaltig betrieben von TB Ernst Kollarz. Und so trafen sich am Montag, 01. 05.2023 um 9:30 Uhr in Lilienfeld 10 Turngeschwister um die Wanderrunde zu starten.

Bei bestem Wanderwetter und herrlich frühlingshafter Vegetation wanderten wir vom Friedhof Lilienfeld über die Forst-/Wirtschaftsstraße „Leopoldsöder“ auf die „Vordereben“. Von dort ging's aussichtsreich über Wiesen und durch lockeren Baumbestand weiter bis zur Jausenstation Billensteiner, wo wir von der Wirtin zum Mittagessen schon erwartet wurden.

Ergänzt wurde hier unsere Wandergruppe durch einige weniger „geländegängige“ Turngeschwister. Jedenfalls waren wir nunmehr eine gesellige große Turnerguppe und haben das fröhliche Beisammensein sehr genossen.

Als Abstieg wählten wir dann den markierten Wanderweg über den „Kolm“ wieder retour zum Parkplatz.

Der Ausklang dieses schönen Tages wurde im Anwesen „Tschiedl“ in Pyhra noch begossen.

Gut Heil! Karl Heinz



RADTOUR

Am 8. Juni (Fronleichnam) findet wieder unsere Radtour statt.

Treffpunkt: 9:30 Jahnturnhalle

Ziel: St. Veit/Schwarzenbach Heuriger Oberhellgrund Fam.Tiefenbacher

Routenverlauf: Radweg entlang der Traisen – Wilhelmsburg – Wiesenfeld – Schwarzenbach – Oberhellgrund – Distanz ca. 27 km

Fam. Tiefenbacher sperrt nur bei 20 Teilnehmern auf. Wir ersuchen um baldige Anmeldung bei Elisabeth und Ernst Kollarz – 0676/927 37 87

SPARKASSE 
Niederösterreich Mitte West



Willkommen in
einer neuen Ära:

**George
Business
ist da.**

George Business
Das modernste
Banking Österreichs.

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