



# 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



**turnverein**  
st.pölten 1863





## 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](http://www.boutique-noblesse.at)  
3100 St. Pölten, Marktgasse 4 – Tel. 02742/352009



# JugendTurnfest<sup>plus</sup>

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



Ihre Augen  
wissen warum

Die besten Adressen  
für Österreichs Augen.

FIRST OPTIKER



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](mailto: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](mailto:office@turnverein-stpoelten.at), Homepage: [www.turnverein-stpoelten.at](http://www.turnverein-stpoelten.at)

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