



turnnachrichten

FOLGE 3 | 2023

Erscheint vierteljährlich

WORTE VOM OBMANN
SONNENWENDFEIER
JUGENDTURNFEST PLUS
FAMILIENGESUNDHEITSTAG OGK
EDDA's KINDERSEITE
TRAININGSSTUNDEN-INFO
TERMINVORSCHAU
HERTA's GESUNDHEITSTIPPS
STUNDENPLAN



turnverein
st.pölten 1863





worte vom obmann

Liebe Turngeschwister,

Die Ferien sind nun bald zu Ende. Ab Montag, den 4.9. beginnt wieder der normale Turnbetrieb – siehe Stundenplan auf der letzten Seite.

Für Neueinsteiger ist der September ein Schnuppermonat. Wir können jedes Mitglied und jeden Einmieter brauchen, deshalb bitten wir Euch, für den Verein Werbung zu machen.

Vom 14.8. – 6.10.2023 wird die Jahnstraße, die Ausstellungsstraße und Dr Theodor Körner-Straße für den Einbau von neuen Fernwärmeleitungsrohren aufgegeben.

Die Zufahrt zu unserem Parkplatz wird möglich sein, jedoch wird es vermutlich keine Parkmöglichkeiten in den betreffenden Straßen geben, außer eventuell an der Nordseite der Halle.

Euer Obmann Christoph Kollarz

SONNENWENDE 21.Juni

Ernst Kollarz lud am 21. Juni zur traditionellen Sonnwendfeier. Karl-Heinz gab bei den Liedern wieder mit seiner Trompete den Ton an.

Das „kleine“ Feuer in der Schale machte das gemütliche Beisammensein noch heimeliger.





JugendTurnfest plus

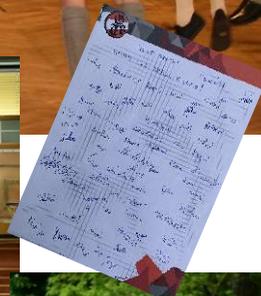
2. - 4. JUNI 2023 ST. PÖLTEN



Das Jugendturnfest plus war ein schönes Fest mit hervorragenden Leistungen! Florian hatte großen Spaß beim Volkstanzen ▼



Alle sind mit großem Eifer und Freude an Sport und Spiel dabei gewesen



FAMILIENGESUNDHEITSTAG DER OGK 17.06.2023



Der ÖTB Turnverein St. Pölten 1863 präsentierte seinen Verein im Sportzentrum



Silvia Buchetitsch

Damenmode edel, klassisch & zeitlos

www.boutique-noblesse.at

3100 St. Pölten, Marktgasse 4 – Tel. 02742/352009

KINDERSEITE

VON TSCHW. EDDA ABFALTER

Knobelaufgaben:

- 1) Ein Mitreisender erzählt: Wenn wir mit dem Auto verreisen, sind wir immer zu fünft. Meine Mitreisenden sind während der Fahrt immer sehr beschäftigt. Die meiste Zeit über bleibe ich im Gegensatz zu den anderen im dunklen Kofferraum verborgen. Wenn einem meiner Reisegefährten bzw. dem Auto etwas passiert, dann springe ich gerne ein. Wer bin ich?
- 2) Drei Züge stehen im Bahnhof und fahren alle am Sonntag ab. Der erste Zug kehrt alle 2 Tage zurück in den Bahnhof, der zweite Zug kommt alle 6 Tage wieder und der dritte Zug kehrt immer wieder nach 8 Tagen zurück in den Heimatbahnhof. Nach wieviel Tagen sind alle Züge wieder zusammen im Bahnhof?



ELEKTROTECHNIK MARKUS
SONNLEITHNER

Spitzenfabrikstraße 4/O2.17
3100 St. Pölten
0043 676 586 77 25
office@sonnleithner.co.at

SESSELGYMNASTIK - mit Sonja

Ab 11. September gibt es diese neue Turnstunde mit Sonja Samesch:

Es wird gemeinsam im Kreis von bis zu 15 Personen mithilfe eines Sessels geübt – sitzend wie stehend. Die Gelenke werden mobilisiert, das Gleichgewicht trainiert sowie die Muskeln gekräftigt und gedehnt – für mehr Beweglichkeit, Fitness und Wohlbefinden im Alltag.

JACKPOT FIT - mit Sonja

Mit Jackpot.fit wieder in Bewegung kommen! In einer Kleingruppe von bis zu 12 Personen wird auf unterschiedliche und abwechslungsreiche Art gemeinsam das Heizkreislauf-System trainiert, Kraft aufgebaut sowie die Koordination verbessert. Die Gruppe sowie selbst formulierte Zielsetzungen helfen dabei, leichter dranbleiben zu können.

FIT-FLEXX-FUN - mit Elena

Abwechslungsreiches Training mit einer Kombination aus Kräftigungs- und Dehnungselementen wobei Elastizität und Stabilität auf spielerische Weise geschult werden, unter Einsatz verschiedener Sporttools. Schulung der Körperwahrnehmung. Für jedermann geeignet, individuell anpassbar.

MORGEN - und ABEND-YOGA - mit Elena

Tiefer liegende Körperschichten, wie Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke werden hier angesprochen. Mit der Kraft des eigenen Körpers wird gestretcht und gedehnt. Muskeln werden flexibler, An- und Verspannungen können gelindert bzw. gelöst werden. Ausgleichende und beruhigende Übungen helfen zu mehr Achtsamkeit. Das geistige und seelische Wohlbefinden kann sich somit erhöhen. Mittwoch Abendyoga FaYo von 19:30-20:45 Uhr speziell für Yin/Yang-Balance. Belebendes Morgen-Yoga Freitag von 8:00–9:15 Uhr

TERMINVORSCHAU:

Anturnen: Das traditionelle Anturnen findet am **Mittwoch, den 6.9.** statt – danach geselliges Beisammensein – organisiert von Ernst Kollarz

Kinder- und Jugendturnen: Beginn am **Montag den 11.9.**

Wandertag: Ernst Kollarz organisiert am **Donnerstag, den 26. 10** einen Wandertag – nähere Angaben folgen noch (Aushang Schaukasten)

Lösung Kinderrätsel:

1) das Reserverad im Kofferraum, 2) nach 24 Tagen



Die fünf Säulen der Gesundheit:

Bewusstsein - Ernährung - Bewegung – Entspannung – Umwelt

Ernährung:

Über die Ernährung habe ich schon sehr viele Beiträge geschrieben. Grundsätzlich kann gesagt werden, dass rd. 75 % d. Ernährung aus basenbildenden Lebensmitteln und 25 % aus säurebildenden Lebensmitteln bestehen sollte. Als Faustregel gilt: Gemüse und Obst sind basisch, der Rest ist sauer, d.h. Zucker, Alkohol und Fleisch gehören zu den säurebildenden Nahrungsmitteln. Natürlich gibt es einige Ausnahmen. Eine Liste dazu gibt es unter office@turnverein-stpoelten.at.

In Zeiten wie diesen ist es auch enorm wichtig, naturbelassene und biologisch angebaute Lebensmittel zu kaufen sowie auf industrieverarbeitete mit Geschmacksverstärkern versehene Fertigprodukte zu verzichten. Kleingedrucktes lesen!! Viele Bauernläden bieten hervorragende Produkte an.

Umwelt:

Das Schlafzimmer ist der Kernbereich des Wohnens und wahrscheinlich *der* entscheidende Ort für unsere Gesundheit. Jeder Mensch braucht Regeneration und die findet er vor allem im Bett. Durch Arbeit, Termine etc. wird die Regenerationszeit leider zumeist vom Wecker bestimmt, anstatt sich dem natürlichen Schlafbedürfnis hinzugeben. Die Qualität der Matratze sowie kein Elektrosmog (kein TV und event. Netzfreeschaltung) im Schlafzimmer sind ebenfalls sehr wichtig für uns.

Das bedrohliche Anwachsen der Lärmbelästigung in unserer Umgebung vermindert vielfach eine angemessene Erholung. Das vegetative Nervensystem kann sich nicht an Lärm gewöhnen, Hörstürze, Tinnitus etc. sind oft die Folge.



Ihre Augen wissen warum

Die besten Adressen für Österreichs Augen.
FIRST OPTIKER



#glaubandich

SPARKASSE 
Niederösterreich Mitte West

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
nachmittags/abend 16:00 - 17:00 Kleinkinder 4 - 6 GROSSE HALLE	vormittag 9:30 - 10:30 Fitmix mit Angelika NORDSAAL	vormittag 8:30 - 9:30 Sesselgymnastik SÜDSAAL	nachmittags/abend 16:00 - 17:15 Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder + Begleitung GROSSE HALLE	vormittag 8:00 - 9:15 Uhr Guten Morgen Yoga NORDSAAL
-----	-----	-----	-----	-----
17:00 - 19:00 Turn10- Geräteturnen GROSSE HALLE/OSTHALLE	9:30 - 10:30 Jackpot Fit SÜDSAAL nachmittags/abend	9:30 - 10:30 Jackpot Fit SÜDSAAL	17:00 - 19:00 Turn10- Geräteturnen GROSSE HALLE/OSTHALLE	9:15 - 10:45 Fit-Flexx-Fun SÜDSAAL
-----	-----	-----	-----	-----
18:15 - 19:30 Bauch-Beine-Po SÜDSAAL	9:30 - 10:30 Fitmix mit Angelika NORDSAAL	17:30 - 18:30 Gym-Mix mit Elena SÜDSAAL	19:00 - 20:30 Männer 60 plus GROSSE HALLE	
-----	-----	-----	-----	
19:00 - 20:30 Männer 60 Plus GROSSE HALLE	9:30 - 10:30 Jackpot Fit SÜDSAAL	17:30 - 18:30 Bauch Beine Po NORDSAAL		
-----	-----	-----		
19:30 - 21:00 Faszio-Pilates SÜDSAAL	9:30 - 10:30 Fitmix mit Angelika NORDSAAL	18:30 - 19:30 Faszien-gymnastik SÜDSAAL		
-----	-----	-----		
		19:30 bis 20:45 FaYo SÜDSAAL		

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