



turnnachrichten

FOLGE 1 | 2024

Erscheint vierteljährlich

WORTE VOM OBMANN
EINLADUNG HERINGSSCHMAUS
BERICHT ADVENTWANDERUNG
TERMINVORSCHAU
BERICHT TURN 10-MEISTERSCHAFTEN
EDDA's KINDERSEITE
BERICHT JULFEIER
HERTA's GESUNDHEITSTIPPS
STUNDENPLAN



turnverein
st.pölten 1863





worte vom obmann

Liebe Turngeschwister,
Text von Chris

Euer Obmann Christoph Kollarz

HERINGSSCHMAUS

Am Freitag, den **16. Februar 24** findet unser Heringsschmaus statt. Saaleinlass ist um 17:00 Uhr.

Ab 17:30 Uhr beginnen die Darbietungen unserer Kleinsten.

Das reichhaltige Buffett wird um 18:00 Uhr eröffnet.

Nach langer Zeit wird es auch wieder sportliche Darbietungen unserer eifrigen Mitglieder auf der Bühne geben. Auch zum Lachen wird einiges dabei sein.

Beim Tombola-Quiz könnt Ihr Euch wieder auf viele schöne Preise freuen.

Wir hoffen auf zahlreichen Besuch und freuen uns schon sehr auf Euch!

TURN 10 - MANNSCHAFTSWETTKAMPF

Am 26.11. nahmen 15 Mädchen des ÖTB St. Pölten 1863 am Mannschaftswettkampf in der Prandtauerhalle teil. Sie waren in 4 Mannschaften aufgeteilt, die jüngste war 7 Jahre alt, die älteste 18. Mit insgesamt 213 Teilnehmern war es einer größten Mannschaftswettkämpfe der letzten Jahre und der erste, bei dem ich in der Wettkampfleitung mitmachen durfte. Turnwart Florian Bender



Teilnehmerinnen:
Lucia Hinteregger,
Jaqueline Slanitz,
Lena Paukowitzsch,
Anna Schädli, Monalisa
Brunner, Angelina Slanitz,
Florie Andersen,
Csenge Homer, Denise
Schimonek, Joy Sonnleitner,
Melina Rumk, Liya Düzel,
Sarah Eder, Lamija Hodzic,
Christina Fleischenberger

noblesse

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

KINDERSEITE

VON TSCHW. EDDA ABFALTER

Faschingsrätsel:

- 1) Ich schleiche herum mit bleicher Fratze, leise und stumm wie eine Katze.
Gruselklammheimlich des Nachts durchs Haus, und wer mich sieht,
kriegt einen Graus.
- 2) Ich trage am liebsten meine knallbunte Jacke und grinse euch an mit
breiter Backe. Ich habe meist nur Unsinn im Sinn. Nun ratet mal,
wisst ihr, wer ich bin?
- 3) Mein Vater sitzt auf einem Throne mit Purpurmantel und goldener Krone.
Des Königs Liebstes nun, kennt ihr mich?

Lösung auf der Seite 5.

JULFEIER/WEIHNACHTSFEIER 21.12.2023:

Unsere Weihnachtsfeier fand – wie jedes Jahr – traditionellerweise am 21. Dezember statt (Anmerkung für neue Mitglieder: Die Weihnachtsfeier ist IMMER am 21. Dezember – egal welcher Wochentag)

Für die Kinder war es ein schönes Erlebnis – Sissy und Bernadette haben mit den Kindern und Eltern Weihnachtslieder gesungen. Über das kleine Sackerl mit den Köstlichkeiten haben sich die Kinder sehr gefreut.

Danach fand wetterbedingt die Julfeier für die Erwachsenen (es waren 31 Mitglieder anwesend) im ehemaligen Kaffeehaus (1. Stock) statt. Es wurden Weihnachtslieder mit perfekter Trompetenbegleitung von Karl-Heinz Tschiedl am Balkon der großen Halle gesungen. Die Akustik war traumhaft!

Nach den Mitgliederehrungen fand die Feier einen gemütlichen Ausklang bei Speis und Trank.

Persönlich geehrt wurden Gudrun Teufl 60 Jahre, Christa Posch 60 Jahre, Karl Wurzenberger 50 Jahre und Karl Wenzl 25 Jahre Mitgliedschaft.



Lösung Kinderrätsel:

1) Gespenst, 2) Clown, 3) Prinzessin



SPIRALDYNAMIK – was ist das?

Spiraldynamik ist ein in der Schweiz entwickeltes Therapie- und Bewegungskonzept. Viele unserer Bewegungen verlangen ein hohes Maß an Koordination, und zwar beim Gehen, Greifen, Abrollen, Bücken, Heben etc.

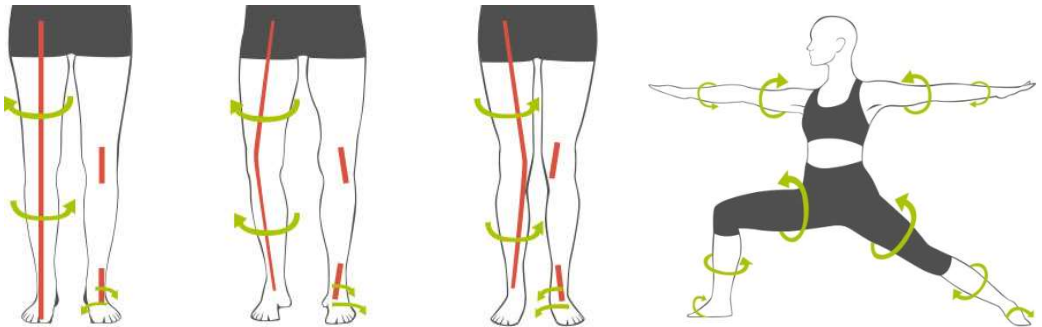
Ist diese Bewegungskoordination nicht ausreichend vorhanden (und das ist sehr oft der Fall), ist ungleichmäßiger Verschleiß vorprogrammiert und kann zu aktivierter Arthrose, Entzündungen oder Nerveneinengungen führen.

Die Spiraldynamik ist eine Bewegungslehre, die sich der verschiedensten Techniken und Methoden der Physiotherapie bedient.

Unser Körper ist spiralförmig aufgebaut („Wirbel“-säule) – Knochen, Bänder, Gelenke und Faszien sind im Körper spiralförmig verschraubt. Mit Übungen aus der Spiraldynamik lernen wir die alltäglichen Bewegungen korrekt auszuführen und diese damit zu verbessern.

Manche Physiotherapeuten sind schon in Spiraldynamik ausgebildet und können wertvolle Tipps für den Alltag mitgeben.

Elena lässt in ihren Trainingsstunden auch immer wieder spiraldynamische Übungen einfließen. Dazu ist auch unbedingt die Faszienmobilisation nötig, welche besonders in der Mittwochstunde ausgiebig erfolgt.



**Ihre Augen
wissen warum**

Die besten Adressen
für Österreichs Augen.
FIRSTOPTIKER

Welche Ziele haben Sie?

Reden wir darüber:
Der Financial Health Check.

Jetzt
Termin
vereinbaren

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
nachmittag/abend 16:00 - 17:00 Kleinkinder 4 - 6 ohne Eltern GROSSE HALLE	vormittag 9:00 - 10:00 Fitmix mit Angelika NORDSAAL	vormittag 8:30 - 9:30 Sesselgymnastik SÜDSAAL	nachmittag/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	9:30 - 10:30 Jackpot Fit SÜDSAAL	17:00 - 19:00 Turn10- Geräteturnen GROSSE HALLE/OSTHALLE	9:15 - 10:45 Fit-Flexx-Fun SÜDSAAL
-----	nachmittag/abend	nachmittag/abend	-----	-----
18:10 - 19:10 Bauch-Beine-Po SÜDSAAL	17:30 - 18:30 Gym-Mix mit Elena SÜDSAAL	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	18:30 - 19:30 Faszengymnastik SÜDSAAL	18:30 - 19:30 Faszengymnastik SÜDSAAL		
-----	-----	-----		
19:15 - 20:45 Faszio-Pilates SÜDSAAL	19:30 bis 20:45 FaYo 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