



turnnachrichten

FOLGE 2 | 2024

Erscheint vierteljährlich

WORTE VOM OBMANN
OSTEREIER-SUCHE
BERICHT HERINGSSCHMAUS
BERICHT TURN-10-MEISTERSCHAFTEN
EDDA's KINDERSEITE
TERMINVORSCHAU
WIR GRATULIEREN
GEBURTSTAGSFEIER MÄNNER 60+
FRÜHJAHRSWANDERUNG-RADWANDERTAG
SOMMERFIT-PROGRAMM
HERTA's GESUNDHEITSTIPPS
STUNDENPLAN



turnverein
st.pölten 1863





worte vom obmann

Liebe Turngeschwister,

da es in letzter Zeit wieder vermehrt offene Fenster und Türen außerhalb der Turnstunden gab, ersuche ich Euch, diese am Ende der Turnstunde unbedingt zu kontrollieren und bedanke mich für Eure Mithilfe, die Halle vor ungebetenen Gästen zu schützen.

Vom 8.4 – 28.6 sind die Ausstellungsstraße und die Johann Gasser-Straße wegen Straßenerneuerungsarbeiten gesperrt. Deshalb haben wir in dieser Zeit leider nur eingeschränkte Parkmöglichkeiten.

Im Juli und August bieten wir wieder ein Sommerprogramm an, welches für Mitglieder kostenlos ist (siehe Seite 8).

Die nächste Zeitung erscheint im August, deshalb wünsche ich Euch schon jetzt einen schönen Sommer.

Euer Obmann Christoph Kollarz

ostereiersuche

Am Gründonnerstag, 28.3.24, sind unseren beiden Elisabethen (Lisbeth und Sissy) plötzlich die Hasenohren gewachsen. Sie haben auf der Wiese hintern dem Robinson-Büfett allerlei österliche Leckereien versteckt.

Die Kinder der Eltern-Kind-Gruppe haben alles gefunden. Bevor es richtig zu stürmen und regnen begann war alles aufgeteilt.

Bis zum nächsten Jahr,
liebe Osterhäschen! Sissy



Zu unserer großen Freude war der Heringschmaus diesmal sehr gut besucht. Leider hatten sich nicht alle vorangemeldet, wodurch wir dann einen Engpass beim Essen hatten. Wir hoffen, dass auch im nächsten Jahr trotzdem wieder viele Gäste kommen, damit wir den nötigen Ausgleich schaffen können.



Andrea, Christa, Egon, Gertrude, Herta, Lieselotte, Martina, Monika, Sissy und Uschi (40+ bis 70+) hatten viel Spaß bei der James-Bond-Darbietung und dem Mambo Nr.5 in Strumpfhosen.



Ing. Gerhard Böswarth und seine Lebenspartnerin Helga Moll legten mehrere tolle Tänze mit Schwung und Elan aufs Parkett.

Auch unsere Kleinsten trauten sich vor das Publikum!



TURN 10 - MEISTERSCHAFTEN

Am 9. März fanden sich insgesamt 16 Turnerinnen in unserer Jahnturnhalle ein, um bei den Bezirksmeisterschaften teilzunehmen. Neben den jungen Turnerinnen, welche erste Erfahrungen sammeln konnten, haben wir mehrere Stockerplätze und auch die Bezirksmeisterin sichern können. Florian Bender

Die Ergebnisse:

Bezirksmeisterin Denis Schimonek und 1. Platz AK 19-24

AK 7/8 - 6. Sarah Eder

AK 9/10 - 6. Livien Andersen, 13. Christina Flaschberger, 14. Annica Jens, 16. Lea Jelinek-Feifel, 18. Liya Güzel, 19. Lamija Hodzic

AK 11/12 – 1. Platz Monalisa Brunner, 15. Dilcan Güzel

AK 13/14 – 1. Platz Isabel Hörmann, 3. Lena Paukowitsch, 6. Florie Andersen

AK 17/18 – 1. Platz Melina Ruk

Liebe Mädels! Wir freuen uns sehr über die zahlreiche Teilnahme und gratulieren Euch sehr herzlich zu Euren tollen Leistungen!
Der Turnrat



KINDERSEITE

VON TSCHW. EDDA ABFALTER

Kinderrätsel (4 für die Kleinen und 4 für die Älteren und 1 lustiges):

- 1) Was ist leichter: 1 kg Nägel oder 1 kg Federn?
- 2) Ins Autohaus wurden 10 Autos gebracht. Alle Autos bis auf neun wurden gekauft. Wie viele Autos sind übrig geblieben?
- 3) Was muss zerbrochen werden, bevor es benutzt werden kann?
- 4) Ich habe viel Geschmack und bin sehr vielschichtig, aber wenn du zu nahe kommst, bringe ich dich zum Weinen. Was bin ich?
- 5) Ab welcher Temperatur friert Wasser und ab welcher Temperatur verdampft es?
- 6) Wie heißen die Tierkinder von Wildschweinen?
- 7) Ein Mann ruft seinen Hund von der anderen Seite des Flusses. Der Hund überquert den Fluss, ohne nass zu werden und ohne eine Brücke oder ein Boot zu benutzen. Wie?
- 8) Ein Mädchen fällt von einer 6 Meter hohen Leiter, verletzt sich aber nicht. Warum?
- 9) Was hat einen Kopf, einen Fuß und vier Beine?

Lösung auf der Seite 5.

TERMINVORSCHAU:

Maiwanderung:	01.05.2024
Radwandertag:	30.05.2024
Bundesjugendturnfest Mödling:	11.-14.07.2024
Tag der offenen Tür:	07.09.2024 – 9:00 bis 13:00 Uhr

GRATULATION

zum runden Geburtstag im Zeitraum Jänner bis Mai 2024:

80 - Edda Abfalter	80 - Richard Pietsch
80 - Teufl Gudrun	70 - Preisinger Veronika
70 - Pils Irene	50 - Haiderer Brigitte
60 - Gradinger-Hagenauer Veronika	30 - Alic Merima
20 - Stadler Carola	

MÄNNER 60+

GEBURTSTAGE IM JÄNNER

Die immer gut besuchte 60+ Riege lässt es sich nicht nehmen, dass auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommt.

Ein Anlass ist schnell gefunden, 4 Turnbrüder mit Geburtstag im Jänner haben zu Brötchen, Bier und Malakofftorte geladen.

Die Turnbrüder gratulieren und bedanken sich mit gutem Appetit und Durst bei Alois Müllner, Prof.Dr. Klaus Böheim, Karl Wurzenberger sowie Karl-Horst Schenk.
Thomas Dengler



ELEKTROTECHNIK MARKUS
SONNLEITHNER

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

Lösung Kinderrätsel:

- 1) Beides gleich schwer, 2) Neun, 3) Ein Ei, 4) Eine Zwiebel, 5) Ab 0 Grad friert es und ab 100 Grad fängt es an zu verdampfen 6) Frischlinge, 7) Der Fluss ist gefroren.
- 8) Sie ist von der untersten Sposse gefallen. 9) Ein Bett

1. MAI - WANDERUNG

Ernst Kollarz lädt zur Frühjahrswanderung auf den Geisbühel ein.

Abfahrt:	09:15 Uhr bei der Turnhalle ODER
Treffpunkt:	10:00 Uhr Geiseben – hier erfolgt der Abmarsch
Für Fußmarode:	Anfahrt über Rabenstein – Röhrenbachgraben nach Oberröhenbach
Gehzeit von Geiseben:	1 Stunde und 45 Minuten
Gehzeit von Oberröhenbach:	45 Minuten

Wir freuen uns auf Euch! Bringt gute Laune und Durst mit!

Euer Ernst

30. MAI - RADFAHRT

Mit dem Fahrrad geht's diesmal nach Rametzberg zur Hendelstation Pitterle

Abfahrt:	09:30 Uhr bei der Turnhalle
Route:	Nadelbach – Ebersdorfer See – Pielachtalradweg bis Hofstetten – Kilberstraße – Grünsbach - Rametzberg
Einkehr:	ca. 11:30 Uhr im Gasthof Pitterle
Strecke	ca. 30 km hin und 30 km retour

Bis 30. Mai habt ihr noch genügend Zeit um eure Kondition in den Turnstunden zu trainieren 😊

Euer Ernst



**Ihre Augen
wissen warum**

Die besten Adressen
für Österreichs Augen.
FIRST OPTIKER

SOMMERFIT - PROGRAMM

In diesem Jahr ist der Turnbetrieb aufgrund einiger Veranstaltungen ausgefallen. Ebenso wird es in der 2. und 4. Septemberwoche leider nur eingeschränkten Turnbetrieb geben.

Aus diesem Grund bieten wir für unsere Mitglieder kostenlos ein SommerFit-Programm an.

Es können an diesem Programm aber auch Nicht-Mitglieder teilnehmen, wobei dafür pro Stunde € 4,-- zu bezahlen sind. Findet jemand Gefallen an unserem Angebot, so kann er/sie sofort Mitglied werden und erspart sich dann somit die Kosten für die Einzelstunden. Bitte motiviert eure Freunde dazu. Wir freuen uns, wenn Ihr dabei helft, dass wir neue Mitglieder bekommen!

Programm mit Elena:

Montag

1., 8., 15., 22. Und 29. Juli sowie 5. und 12. August:

19:00 – 20:00 Bauch-Beine-Po

20:00 – 21:00 Faszio-Pilates

Mittwoch:

3., 10., 17., 24. und 31. Juli sowie 7. Und 14. August:

19:00 – 20:00 Gym-Mix

20:00 – 21:00 Faszienyogastik

Freitag:

5., 12., 19. Und 26. Juli sowie 9. Und 16. August:

08:00 – 09:15 Morgen-Yoga

09:15 – 10:45 Fit-Flexx-Fun

Die letzten beiden August-Wochen bleiben trainingsfrei.
Ab 2. September beginnt wieder der Turnbetrieb.



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



Wildkräuter für unsere Gesundheit

Im Frühling finden wir besonders viele wertvolle Pflanzen in der Natur, welche für unsere Gesundheit sehr wichtig sind. Es beginnt mit dem Bärlauch im Feb/März – wovon ihr hoffentlich viel gegessen habt.

Für “Anfänger” bieten sich folgende Pflanzen an:

- **Löwenzahn:** Sproßspitzen (Blüten), Blätter und Wurzeln verwenden. Wichtig für die Blutreinigung und Entgiftung (die Leber mag ihn ganz besonders!), auch Hautauschläge, Rheuma, Gicht, Flechten, Diabetes etc.
- **Vogelmiere:** Sie ist reich an Mineralsalzen, Vitaminen, Schleimstoffen etc. Entzündungshemmend, harntreibend, kühlend, schleimlösend, verdauungsfördernd, Vitalität und Wohlbefinden aufbauend, wundheilend u. vieles mehr
- **Gänseblümchen:** Gelenkschmerzen, schleimiger Husten, Quetschungen, äußere Wunden, Hautentzündungen, Arterienverkalkung, Leberschwäche etc
- **Giersch:** (Hat im Querschnitt einen 3-kantigen Stiel der sich in 3 Stiele mit jeweils 3 gefiederten Blättern aufteilt) – er hat 7mal mehr Vitamin C wie eine Zitrone! Man kann ihn trocknen und als Suppengewürz verwenden oder wie Spinat zubereiten.
- **Gundelrebe:** Gut bei Bronchialerkrankungen, Schwermetall-ausleitend, wundheilend, harntreibend, unterstützt die Leber bei der Aufspaltung von Fetten und Zucker, Lungenblähung, Magenverstimmung mit Durchfall etc.
- **Brennnessel:** Blutarmut, Blutreinigung, Diabetes, Harnsäure, Nierensteine
- **Beifuss und Wermut:** Bei Müdigkeit, Appetitlosigkeit, schwachem Magen, stärkt die Nieren, Schwermetall-ausleitend, vertreibt Parasiten und Würmer
- **Zitronenmelisse:** Blähungen, Brechreiz, Depressionen, fördert die Gallensekretion, Herzklopfen, krampflösend, nervenstärkend



Vogelmiere



Gundelrebe



- **Beinwell:** Äußerlich (als Salbe oder Ölauszug) bei allen Verletzungen mit Bandscheiben, Knochen, Knorpel, Sehnen, Fersensporn, Verstauchungen, Hautausschlägen, Prellungen Zellulitis etc. – Innerlich (Absud der Wurzeln) bei Angina, Durchfall, Magenproblemen, Nervenentzündungen

Die ersten 5 Kräuter könnt ihr täglich über euren Salat streuen! Vorher waschen.

Macht doch mal eine Kräuterwanderung – diese sind sehr lehr- und hilfreich! Unsere Natur bietet so viel für unsere Gesundheit. Sprossen, Knospen, Blätter, Blüten, Kräuter – ihr würdet staunen, was man alles essen kann – nur sehr wenig ist giftig.

Wir suchen DICH als Trainer/in für unsere Jugend

Was ist uns wichtig:

Bei uns steht Spaß und Freizeitcharakter im Vordergrund – Wettkämpfe sind keine Pflicht. Dennoch ermutigen wir die Kinder daran teilzunehmen und trainieren auch für verschiedene Meisterschaften.

Deine Ausbildung:

Grundkenntnisse in Pädagogik. Geräteturnausbildung beim Kinderturnen ist nicht zwingend notwendig. Für die Boden- und Geräteturnstunden sollte Eigenkönnen und eine sportliche Ausbildung vorhanden sein. Du kannst dich für beide Turnstunden bewerben oder auch nur für eine Altersgruppe.

Wir bieten auch Ausbildungen zum Vorturner und Wettkampfrichter an.

Bezahlung:

Je nach Ausbildung entweder geringfügig angestellt oder per PRAE.

Ort:

St. Pölten, Jahnturnstraße 15 – Geräteturnhalle mit Schnitzelgrube und Riesentrampolin sowie die große Turnhalle mit den beiden Seitensälen.

Kinderturnen:

Montag 16:00-17:00 – rd. 15-20 Kinder im Alter von 4-8 Jahren

Boden- und Geräteturnen:

Montag und Donnerstag 17:00-19:00 Uhr – rd. 15 Kinder im Alter von 9-18 J.

Bewerbungen bitte an florian.bender@hotmail.com senden



SPARKASSE 
Niederösterreich Mitte West

| 170

JAHRE
#glaubandich

**Der einfache Weg
zu Ihrer Bau- und
Wohnfinanzierung.**



Aktuelle Veranstaltungen finden Sie unter:
www.spknoe.at/wohnbauveranstaltungen

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 Sessलगymnastik 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 Faszलगymnastik SÜDSAAL	18:30 - 19:30 Faszलगymnastik SÜDSAAL		
-----	-----	-----		
19:15 - 20:45 Faszलगilates 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