

Zeitschrift für das Turnen mit den Mitteilungen des Österreichischen Turnbunds

UNSER



TURNEN



PARKBENCHING

BRUNNENKRESSE



MÄRZ – Lenzmond 2020

Änderungen zur Ausschreibung findest du auf
www.bundesturnfest.at



INFORMATIONEN
MELDUNG

WERTUNGS-
BESTIMMUNGEN

ÜBERSICHT
ALTERSKLASSEN

VORLÄUFIGER
ZEITPLAN

Neues zur Ausschreibung

BESTIMMUNGEN
KAMPFRICHTER

VEREINS-
WETTTURNEN

TURNFEST
WETTKAMPF

ALLGEMEINE
BESTIMMUNGEN

FEST-
GYMNASTIK

WAHL-
4-KAMPF

GRUPPEN-
WETTSTREIT

JUGEND
MWK

WWS
ERWACHSENE

WWS
JUGEND

Wir brauchen dich...

**ALT DER BRAUCH
JUNG DIE GÄSTE**



Bei Fragen zum Volunteering stehen wir dir natürlich jederzeit gerne unter
+43 (0)7229 / 65 224-14
oder auch unter
buero@bundesturnfest.at
zur Verfügung.

...die Vorbereitungen für das Bundesturnfest 2020 laufen auf Hochtouren. Rund **4.500 Wettkämpfer** und mehr als **6.000 Festteilnehmer** aus verschiedensten Nationen werden Wels vom **15. bis 19. Juli 2020** mit deiner Hilfe zu einem internationalen Zentrum unserer Turnerbewegung mit all ihren großartigen Facetten machen.

Um dies alles bewerkstelligen zu können, bedarf es der Mithilfe vieler ehrenamtlicher Helfer, die in unzähligen Stunden freiwilliger Arbeit ihren Teil zu einem gelungenen Bundesturnfest beitragen. Daher laden wir dich bereits heute ein, Teil unserer Gemeinschaft zu werden. Denn je näher das Bundesturnfest rückt, umso mehr helfende Hände in verschiedensten Bereichen werden benötigt. 1.000 Handgriffe sind es nämlich, bei denen auch du uns helfen und als Volunteer deinen Beitrag leisten kannst: Hinweisschilder anbringen, Fahnen und Transparente aufhängen, Geräte und Festzelt aufbauen, die Teilnehmer in der Festkanzlei empfangen, Fragen beantworten, Frühstück und Essen ausgeben, Kampfrichter mit Essen und Trinken versorgen, Getränke im Festzelt ausschenken, Geräte transportieren u.v.m.

Wir freuen uns schon, **DICH** als Teil unserer Bundesturnfest-Gemeinschaft begrüßen zu dürfen!

2020 WELS



2	Bundesturnfest
	Was ist neu beim BTF 2020?
4	Erfolge und Berichte
	Christina Herbst holt Bronze bei Wintertriathlon WS; Zwei Gold- und eine Silbermedaille für Sepp Schinagl
7	Turnersee
	Werkturnerwoche 2020
8	TAK – Turnen und mehr
	Lehrgang – Vereinsfotografie
9	Verschiedenes
	Geschäftsstellenreport; Weihnachtsspenden 2019 Teil 2
10	Kultur
	Der Schisport in Zeiten der Geistlosigkeit
11	Gesundheit
	Brunnenkresse
12	Turnerzeitgeschichte
	Wir üben
13	Turnakademie
	Parkbenching -> S.19
15	ÖTB Bund
	Leihartikelfolder zum Herausnehmen
19	Turnakademie
	Parkbenching
22	Bundesturnfest
	Programmpunkte am BTF 2020
24	Erfolge und Berichte
	Ein ÖTB Wimpel auf Reisen
26	Vereinsnachrichten
31	Verschiedenes
	Pyramide; TAK Lehrgänge März 2020
32	Ankündigungen und Veranstaltungen

Offenlegung i. S. des Art. 1, § 25 MedienG und Impressum Unser ÖTB-Turnen. Bundeszeitung des ÖTB. Blattlinie: Zeitschrift für das Turnen und Verbands- und Vereinsmitteilungen des ÖTB. Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Österreichischer Turnerbund (ÖTB). Vorstand: Peter Ritter, Bundesobmann; Karin Nessizius, 1. Bundesobmann-Stellvertreterin; Roland Tulzer, Bundeswart für Diet- und Kulturwesen; Jürgen Rieger, Bundessäckelwart; Michael Bachmayer, Bundesturnwart; Georg Watschinger, Bundesjugendwart. Für den Inhalt verantwortlich: Bundesobmann Peter Ritter; Schriftleitung: Viktoria E. Dorfner; Anschrift von Schriftleitung, Sekretariat und Bundesvorstand: ÖTB-Bundesgeschäftsstelle, 4050 Traun, Linzer Straße 80a. Tel.: 07229/65224, Fax: 07229/65224-4, E-Mail: btz@oetb.at, Internet: <http://www.oetb.at>. Druck: Friedrich VDV GmbH & Co KG, Zamenhofstr. 43-45, 4020 Linz. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen die Meinung des Verfassers dar und müssen sich nicht mit jener des ÖTB decken. Personenbezogene Bezeichnungen wie z. B. »Turner« umfassen Männer und Frauen bzw. Knaben und Mädchen gleichermaßen

VORWORT

Roland Tulzer

Bundeswart für
Diet- & Kulturwesen



Die zweite Hälfte des Turnjahres hat begonnen und viele Schauturnen und Wettkämpfe liegen bereits hinter uns. Parallel zur regen Tätigkeit der einzelnen Vereine wird auf Bundesebene in Kooperation mit den Landesverbänden ebenso akribisch gearbeitet. Im Juli wird in Wels das erste Bundesturnfest seit acht Jahren veranstaltet.

Insbesondere unserer Jugend kann bei längeren Intervallen zwischen den Bundesturnfesten jene Erfahrung entgehen, die die meisten von uns in unserer Einstellung zum Verein geprägt und gebunden hat. Die oft bemühte Phrase der Jugend als unsere Zukunft führt in dieser Hinsicht zu der entscheidenden Frage: Werden die Vereinsführungen und Turnräte kommenden Generation diese Prägung durch die unbeschwertere Aura und eindrucksvolle Größe eines Turnfests auf Bundesebene erfahren haben?

Der ÖTB veranstaltet im Juli sein 13. Bundesturnfest. Jeder Leser, jeder Vorturner, jeder Amtswalter: Jeder ist Multiplikator, wenn es gilt, unsere Turngeschwister und allen voran unsere Jugend zum Turnfest zu bringen. Was wir selbst in unseren frühen Jahren als Jungturner durch ambitionierte Arbeit unserer Betreuer und Vorturner genießen durften, dürfen wir heute den Nachkommenden nicht vorenthalten.

Gut Heil!

Roland Tulzer

Bundeswart für Diet- und Kulturwesen

Titelbild:

Walter + Silvi Hofstätter mit dem ÖTB Wimpel in der Antarktis. (Allg. ÖTB TV Traun)

Den Bericht dazu findet ihr auf S. 24 – 25!

CHRISTINA HERBST

OBFRAU DES ÖTB BAD ISCHL 1867, HOLT BRONZE BEI
WINTERTRIATHLON WELTMEISTERSCHAFT



Mit nur einer Sekunde Vorsprung konnte sich die Bad Ischler Multisportlerin Christina Herbst den Podestplatz bei den Weltmeisterschaften im Zielsprint sichern.

Das 2. Februarwochenende stand in Centro Fondo Campolongo, Hochplateau von Asiago, ganz im Zeichen des Dreikampfes. Bei der ITU Wintertriathlon Weltmeisterschaft kämpften die Multisportler aus 21 Nationen beim Lauf und Mountainbiken über Schneepisten und Langlaufen im Freistil um den Weltmeistertitel.

Unter den 26 ÖsterreicherInnen war die Bad Ischler Ausnahmeathletin Christina Herbst vertreten und versuchte diesmal auf Schnee ihr Können zu zeigen.

„Ich wusste, dass meine direkten Konkurrentinnen sehr gut am Bike waren, deshalb wollte ich beim Laufen und Langlaufen meine Karten ausspielen.“ so die Ischlerin im Vorfeld.

Meistens kommt es anders als man denkt, so auch bei Christina und sie musste beim Laufen schon eine ziemliche Niederlage einstecken. „Ich lief wahrscheinlich wie immer viel zu schnell weg, wobei

ich bergauf alle einholte und bergab eierte ich etwas mühselig dahin, da ich noch meine Knöchelverletzung im Kopf hatte“

Text + Foto: Christina Herbst

3 MEDAILLEN FÜR SEPP SCHINAGL



Von 10. bis 19. Jänner fanden in Innsbruck die Winter World Masters Games (WWMG) – das weltweit größte Wintersport-Festival für über 30-Jährige – statt. Mehr als 3.000 Athleten und Begleitpersonen wurden im Jänner in Tirol in Empfang genommen, um im Rahmen dieser Multi-Sport-Großveranstaltung gemeinsam mit 700 freiwilligen Helfern, sowie der heimischen Bevölkerung viele unvergessliche Momente zu erleben.

Die WWMG sind vom Internationalen Olympischen Komitee anerkannt und richten sich an alle erwachsenen Sportler aus der ganzen Welt! Hier erhalten Hobbyathleten die Möglichkeit, gemeinsam mit Sportstars an den Start zu gehen. Es wurden in zwölf Sportarten rund 2.000 Medaillen vergeben.

Mit am Start war, neben unter anderem der Skisprung-Legende Andreas Goldberger, auch der

Andorfer Ausnahmesportler Sepp Schinagl, der an den Langlauf-Bewerben in der Klasse Männlich 80, die in Seefeld ausgetragen wurden, teilnahm. Und das sehr erfolgreich, denn der 80-Jährige trat die Heimreise mit insgesamt drei Medaillen an und darf sich nun Olympia-Sieger nennen. Zwei Goldmedaillen bei den Olympischen Spielen zu gewinnen ist Schinagls Höhepunkt in seiner Karriere. Der Weg bis zu den Medaillen war sehr hart erkämpft. Schinagl war 27 Mal bei einer Weltmeisterschaft.

Besuch vom ÖTB ATV Andorf

Zu Hause angekommen, nahmen ihn Martin Doblinger, Obmann des ÖTB ATV Andorf und Rudolf Weinhäupl, Kassier des ÖTB ATV Andorf, in Empfang. Sie gratulierten ihm herzlich zur Spitzenleistung. Sepp Schinagl ist schon jahrzehntelanges Mitglied beim ÖTB und war 60 Jahre lang aktiv im Turnverein!

Ende März Weltmeisterschaft in Italien

Im März wird Sepp Schinagl seine Reise nach Italien antreten. Dort findet die Weltmeisterschaft der Senioren statt. Der ÖTB wird fest die Daumen drücken und wünscht viel Erfolg!

Rudolf Weinhäupl (Kassier ÖTB ATV Andorf) und ATV-Obmann Martin Doblinger gratulierten persönlich ihrem langjährigen ATV-Kollegen.



(Foto: Doblinger)



Sepp Schinagl beim Bewerb in Seefeld (Foto: Privat)

NEUE KANZLEIKRAFT GESUCHT!

Der Österreichische Turnerbund Wien (ÖTB-Wien) sucht für seine Geschäftsstelle in Wien eine Teilzeit-Mitarbeiterin / einen Teilzeit-Mitarbeiter ab April 2020.

Für nähere Informationen wende dich bitte an: Obmann Werner Schultes
obmann@oetbwien.at

Wir freuen uns auf deine Bewerbung!



TURNER-APOTHEKE

Mag. pham. Dr. Ulla Kassegger
Turnverein »Jahn« Gratwein



FRÜHLINGS- ERWACHEN FÜR DIE STRAPAZIERTE HAUT

Gerade jetzt im Frühling macht es sich besonders bemerkbar, dass die **kalte Jahreszeit** unserer Haut ganz schön **zugesetzt** hat. Der natürliche Schutzschild der Haut, das von Talgdrüsen ausgeschiedene **Fett (Sebum)**, wird bei niedrigen Temperaturen hart und kann sich nicht mehr als Schutzfilm auf der Haut verteilen. Zu den niedrigen Temperaturen kommen dann noch eisiger Wind, trockene Außenluft, oft überheizte Raumluft, alles Faktoren, die unsere Haut besonders strapazieren.

Trockene Haut, auch **Xerosis cutis** genannt, weist einen Harnstoffmangel auf, verliert zu viel Wasser und benötigt daher viel Feuchtigkeit, aber auch Fettzufuhr von außen. Die Hautoberfläche ist rissig und schuppig. Es kommt zu einem Spannungsgefühl und zu Juckreiz, die Haut verliert ihre Elastizität.

Hier nun einige Tipps, um unsere Haut frühlingsfit zu machen:

- Schonende Hautreinigung mit milden, alkoholfreien Reinigungspräparaten
- Regelmäßige, sorgfältige Pflege, die Fett- und Feuchtigkeitsverluste ausgleicht. Geeignete Pflegeprodukte enthalten beruhigende, reizlindernde Inhaltsstoffe. So gleichen Kamille und Olivenöl den Feuchtigkeitsverlust aus, Vitamin E wirkt aufbauend und zellerneuernd. Harnstoff wirkt als Feuchtigkeitsbinder und auch schuppenlösend.
- Zu häufiges Baden vermeiden, eher kurz duschen, pH - neutrale Duschgele und Seifen verwenden.
- Haut gegen Kälte, UV-Strahlen und aggressive Substanzen schützen
- Augencreme verwenden
- Für ausreichend Luftfeuchtigkeit sorgen
- Viel trinken (Mineralwasser, ungesüßter Kräutertee)

Dr. Fischer
biomont
plus

+ Vitamine
+ Mineralstoffe
+ Spurenelemente

Exklusiv
in Ihrer
Apotheke!

Für Jung und Alt

- Mit Vitamin C, Vitamin D3 und Zink
- Für mehr Wohlbefinden und Vitalität
- Alkoholfrei und ohne Koffein



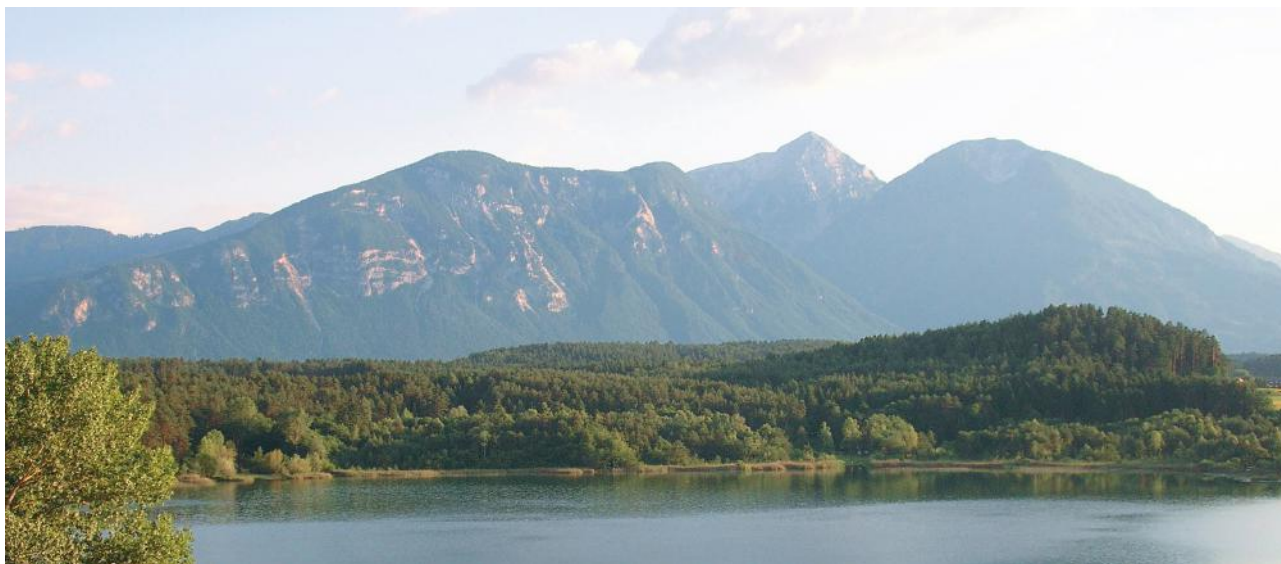
Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

PHARMONTA
Dr. Fischer GmbH
A-6112 Gratwein-Straßengel

ÖTB – WERKTURNERWOCHE

IM KARL HÖNCK HEIM AM TURNERSEE

SONNTAG 26. APRIL – FREITAG 01. MAI 2020



HILF AUCH DU, WIR BRAUCHEN DICH

So wie alle Jahre wollen wir das Karl Hönck Heim, die Nebenhäuser und das Heimgelände für unsere Sommerlager wieder auf Hochglanz bringen.

Die Werkturner waren die ersten, die schon in den 30er Jahren fleißig mitgeholfen haben, um eine Ausbildungsstätte für die vielen Turnerseelager zu schaffen.

Ich möchte alle Werkturner bitten, auch heuer wieder zu kommen und in eurem Umfeld Werbung zu machen, um nach Möglichkeit auch neue Werkturner mitzubringen. Also gebt euch einen Ruck und kommt zur ÖTB-Werkturnerwoche zu unserem schönen naturbelassenen Turnersee.

Auf euer Kommen freut sich Geschäftsführer Tbr. Wolfgang Tröls

Ort:

Karl Hönck Heim am Turnersee
Obersammelsdorf 18
9122 St. Kanzian

Anreisetag:

Sonntag, 26. April 2020
ab Mittag

Kosten:

Bei täglich ca. 6 Stunden Arbeit sind Verpflegung und Unterbringung im Heim frei.

Arbeiten:

Erneuerungen und Verbesserungen im Karl Hönck Heim, Nebenhäusern und Heimgelände.

Freizeit:

Zur Pflege der Gemeinschaft: Morgenturnen, Singen, Spiele, Baden, Wandern.

Anmeldung:

**Bis spätestens
15. April 2020**



Verein Kärntner Grenzland
Wachtelweg 16
9400 Wolfsberg
Wolfgang Tröls

Tel. 0664-2727342 / 04352-2832
Fax. 04352-2832
e-mail w.troels@utanet.at

TURNFACHLICHE
AUSBILDUNG



Vereinsfotografie



Referent

Günther Iby

Berufs- und Pressefotograf
Lehrer und Schulbuchautor

Örtl. Leitung

Eva Schick (Obfrau TV Wels)

Mitzunehmen sind:

Kamera, Wechselobjektive
Laptop (falls vorhanden)

Kursbeschreibung Die Teilnehmer werden die Grundlagen der Sportfotografie in einem theoretischen Teil erfahren und in einem praktischen Teil selbst umsetzen. Am Nachmittag erfolgt die Bildbesprechung und -Bearbeitung.

Termin/Ort 28. März 2020, Turnhalle des TV Wels – Turn10 Regionsmeisterschaft
Volksgartenstr. 17, 4600 Wels, Treffpunkt Foyer Turnhalle

Kursdauer Samstag von 8.30 Uhr bis 15.30 Uhr (Mittagspause 12.30 bis 13:30 Uhr)

Kosten ÖTB Mitglieder € 80,-/Person; Nichtmitglieder € 120,-/Person

Meldeschluss 12. März 2020

Wir freuen uns auf deine Anmeldung!

Bundesgeschäftsstelle Traun
Tel.: 07229 / 65224; Fax: 07229/65 224 - 4
E-Mail: tak@oetb.at
<http://oetb.at/lehrgaenge/>
ZVR-Nr.: 46 96 34 927



GESCHÄFTSSTELLENREPORT

IM FEBRUAR TAT SICH SO EINIGES IN DER GESCHÄFTSSTELLE!



- Für die Organisation des Bundesjugendskitages 2020 wurden sämtliche Utensilien wie Schwingfahnen, Warnwesten, Erste-Hilfe-Koffer und noch vieles mehr, zur Abholung bereitgestellt.
- Turnbruder Walter Hofstätter und seine Tochter, Turnschwester Silvi Hofstätter brachten uns ihre großartigen ÖTB Wimpelfotos von der Reise in die Antarktis und berichteten von den nächsten Vorhaben des Allg. TV ÖTB Traun!
- Familie Süss war im Februar auch in der Bundesgeschäftsstelle, um sich vorbildlich für das Familienlager anzumelden!



Foto Familie Süss

WEIHNACHTSSPENDEN 2019

Liebe Turngeschwister, liebe Freunde des Turnens!
Die Bundesleitung dankt für die Weihnachtsspenden 2019!

Mit euren Spenden werden die Jugendlager des ÖTB

unterstützt und damit z.B. neue Lagermaterialien gekauft!

10€

Helene Tretsch

15€

Herta Weiss

20€

Harald Risch

40€

Rosemarie Murauer

200€

Ing. Wolfgang & Christl Hoisner

DER SCHISPORT IN ZEITEN DER GEISTLOSIGKEIT



Im breiten sportlichen Spektrum unseres Turnens ist das Schifahren seit jeher fester Bestandteil, wobei auch der Begriff der Pionierarbeit durch Turngeschwister in dieser Sparte zutrifft. Bis heute, da das Schifahren seinen Charakter als Volks- und Breitensport schon wieder abzulegen scheint, halten wir Meisterschaften ab, fahren Jugendliche alljährlich auf ein Skiwochenende nach Zell am See, und sogar ein Weltrekordversuch für das größte Schirennen der Welt wurde vor nicht allzu langer Zeit vom ÖTB Wien unternommen.

Wie aber lässt sich dieser naturnahe Sport, der in seinem Ursprung viel alpinistische Erfahrung und Bergsteigertugenden wie Leistungsfähigkeit, Selbstständigkeit und Kameradschaft erforderte, heute einordnen? Die sich dem Ende neigende Saison lässt einen aktuellen und nachvollziehbaren Überblick zu.

Vieles, was einerseits den Reiz und andererseits das Risiko des Berges ausmacht, wie Wetter oder

Orientierung und Routenführung, wird dem zahlenden Wintertouristen abgenommen.

In die Seilbahn kann man getrost so unbeschwert einsteigen wie in ein Karussell am Rummelplatz. Schließlich dient es ja der Lustbarkeit. Was zur Erleichterung und Öffnung des Winteralpinismus mit seinen lohnenden und lehrreichen Erfahrungen für breite Schichten der Bevölkerung gedacht war, ist pervertiert und hat eine Gedanken- und Respektlosigkeit entstehen lassen, die den ursprünglichen Sinn und Idee des Bergsteigertums konterkarieren.

Das Naturphänomen Schnee kommt ebenso aus der Retorte wie das Geplärre aus den Lautsprechern. Benehmen, Anstand und Rücksicht verweilen im Tal, und nicht immer bleibt es nur bei Wortgefechten um die nächste Gondel, von Pistenregeln gar nicht erst zu sprechen.

Den Betreibern geht es um Wirtschaftlichkeit und - nolens volens - um die Haftungsfrage im Falle körperlichen Schadens. Für

ethisches Denken, beispielsweise allein rund um ökologische Fragen, ist kein Platz. Stünden die Berge nicht schon, würden sie bald aufgeschüttet werden...

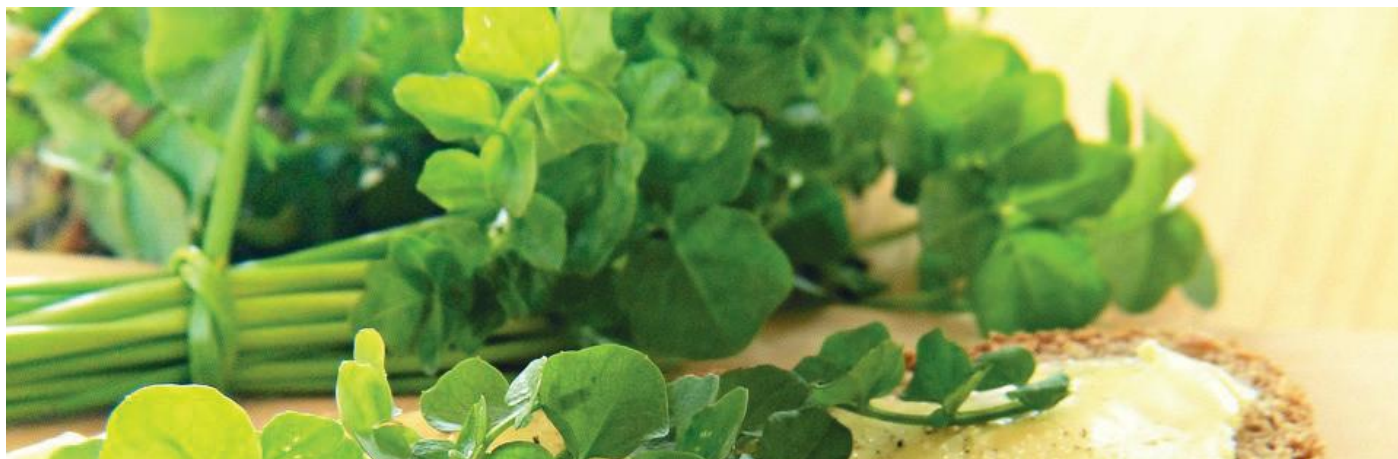
Diese Beschreibung mag pointiert klingen und vielleicht nur auf die extreme Situation in manchen Wintersportorten zutreffen, aber falsch ist sie nicht. Natürlich lässt sich daraus auch kein Gebot des Verzichts ableiten, zumal Schigebiete zu entdecken sind, die sich durch Authentizität, Kleinräumigkeit und gebotene Ruhe jenen pittoresken Charme erhalten haben, der die vermeintlichen Nobelorte erst berühmt gemacht hat.

Roland Tulzer
Bundeswart für Diet- und
Kulturwesen



BRUNNENKRESSE

NATÜRLICHE VITAMINQUELLE IM FRÜHLING



Weil unser Immunsystem im Frühjahr besondere Aufmerksamkeit braucht, gönn dir und deiner Familie – neben viel Sonne und Bewegung an der frischen Luft – auch frische Kräuter!

viele sekundäre Pflanzenstoffe wie auch Senföle. Diese wirken antibiotisch, antibakteriell und entzündungshemmend.

Eine nette Idee für den Oster - Frühstückstisch:

KRESSE EIER

Das benötigt man:

- Kressesaat
- Ausgewaschene Eierschalen
- Watte (oder Wattepad)
- Wasser

Besonders empfehlenswert ist die BRUNNENKRESSE!

Jetzt im Frühling findet man diese tolle Nährstoffquelle an Bachläufen, Teichen und Seen. Sie ist einfach zu sammeln und hat einen tollen, würzig-scharfen Geschmack! Damit ist sie bestens geeignet, um Salate, Aufstriche oder ein einfaches Butterbrot zu würzen!

Auch Kinder finden diesen Geschmack oft gut – so lange man nicht versucht die Blätter alleine zu essen. Alleine sind sie für die Kleinen viel zu scharf.

Brunnenkresse enthält viel Vitamin K, B-Vitamine sowie große Mengen der Vitamine C, A, und E außerdem Eisen und Kalzium. Als weiteres Extra enthält sie



Fotos: Freepik & AdobeStock



Auch 1956 wurde schon fleißig für das 1. BTF in Wels geübt!

Bereitet ihr euch auch schon fleißig für das Bundesturnfest 2020 in Wels vor?

Schickt uns eure Fotos mit dem Betreff „Wir üben + Vereinsname“ an btz@oetb.at!

Die schönsten Einsendungen werden in unserer nächsten Ausgabe von Unser Turnen veröffentlicht!

Bruststand auf dem Barren

(Bild links)

Schulterstand auf dem Barren

(Bild rechts)



Wir üben
für unser erstes Bundesturnfest in Wels

„PARKBENCHING“

DIE PARKBANK ALS TRAININGSGERÄT



MoveUments

Für nähere Informationen besuchen Sie uns doch gerne auf:

Website: www.moveuments.jimdosite.com

E-Mail: moveuments@gmail.com

MoveUments - Ein Start-up-Unternehmen mit Vision ist der Slogan für eine nachhaltige Verbesserung der städtischen Bewegungsverhältnisse.

Für die systematischen Konzepts gründete Moritz Fuhrmann im Oktober 2019 das Start-Up-Unternehmen „moveUments“, welches es sich zur Aufgabe macht, spezielle Fitnessbänke für den öffentlichen Raum zu entwickeln und diese in den Städten und Firmen im Rahmen eines gesundheitsfördernden (Arbeits-) Alltags zu etablieren.

Sportliche Grüße
Moritz Fuhrmann
(BA Sportwissenschaften und
Gründer von moveUments).



Zum Autor

Moritz Fuhrmann (24 Jahre) studierte Sportwissenschaften an der Goethe-Universität in Frankfurt am Main. In seiner Bachelorthesis entwickelte er ein gesundheitliches Sportkonzept für Jedermann mit bereits vorhandenen Mitteln.

Die Parkbank als Trainingsgerät

Warum sollte ausgerechnet die Parkbank zum Trainieren verwendet werden?
„Parkbänke sind doch eigentlich zum Sitzen da!“ Diese Antwort hört man immer wieder, wenn man erzählt, dass man nicht unbedingt ein Fitnessstudio aufsuchen muss, um sich im Rahmen eines

gesundheitlich orientierten Kräftigungsprogrammes fit zu halten und seine Alltagskraft-fähigkeiten zu stärken. Die Parkbank bietet – außer der Möglichkeit des Sitzens – viele weitere Vorteile.

Parkbänke sind überall in Städten zu finden. Vor allem in Parkanlagen, am Rande von Spazierwegen oder im städtischen Raum gibt es eine Vielzahl von Sichtgelegenheiten. Im Vergleich zu Bewegungsparcours (das sind festinstallierte Anlagen mit Geräten zum Trainieren in der Stadt oder in Parks), welche nur an einigen wenigen Orten in der Stadt zu finden sind, bietet die Parkbank ein flächendeckendes Angebot und Potenzial.

Somit lässt sich fast überall in der Stadt oder Umgebung ein kostenloses Kräftigungsprogramm



für Jedermann durchführen, da Parkbänke bereits existieren, man keine besondere Ausrüstung braucht oder etwas für das Training bezahlen muss. Des Weiteren sind für den Üben keine besonderen Vorkenntnisse notwendig, sodass auch Anfänger direkt in das Training einsteigen können. Das Training an der Parkbank ist somit ein „niedrigschwelliges“ gesundheitssportliches Angebot, welches jeder Mensch, egal welcher Herkunft, finanzieller Verhältnisse oder Alter, nutzen kann.

„Parkbenching“ ist für jeden gleichermaßen geeignet. Egal ob Kinder oder Jugendliche, Erwachsene oder Ältere, sportlich Aktive oder Nicht-Aktive: jeder kann „Parkbenching“ betreiben.

Für Kinder und Jugendliche eignet sich das Training an der

Parkbank gut, weil das Üben ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht stattfindet und dadurch Scher- sowie hohe Zug- und Druckkräfte auf den Körper reduziert werden. Dies ist besonders bei Heranwachsenden zu beachten, da sich der passive Bewegungsapparat noch in der Wachstumsphase befindet. Deshalb bietet das Training mit dem eigenen Körpergewicht eine gute Möglichkeit, die aktiven und passiven Strukturen schonend zu stärken.

Erwachsene, die in den Arbeitsalltag integriert sind, verbringen meist sehr viel Zeit im Büro und mit sitzenden Tätigkeiten. Dadurch ist es besonders wichtig, einen Ausgleich zu schaffen. Meist fehlt jedoch die Zeit oder Lust, nach der Arbeit noch in ein überfülltes Fitnessstudio zu gehen. Das Kräftigungsprogramm an

Parkbänken kann effizient mit einem Ausdauerprogramm, sei es Walken, Joggen oder Fahrradfahren verbunden werden.

So verbringt man Zeit in der Natur, stärkt seine individuellen gesundheitlichen physischen sowie psychischen Ressourcen und spart durch die Verknüpfung von Ausdauer und Krafttraining Zeit und Geld für ein Fitnessstudio.

Für ältere Menschen ist das Trainieren an der Parkbank ebenso gut geeignet wie für andere Altersgruppen. Im Alter nimmt die Bedeutung der Ausdauer- und Kraftfähigkeiten eine noch wichtigere Rolle ein. Durch einen aktiven Lebensstil und das Durchführen von Ausdauer- und Kräftigungsaktivitäten bleiben ältere Menschen nicht nur fit, sondern auch selbstständig.

Der Erhalt der Selbst- und Eigenständigkeit ist der Schlüssel zu mehr Lebensqualität im Alter. Durch das Üben an der Parkbank werden die Alltagskraftfähigkeiten gestärkt, sodass ein selbstbestimmtes und eigenständiges Leben aufrechterhalten werden kann.

Für Menschen, die an Begleiterkrankungen leiden, sei es beispielsweise an Übergewicht, Bluthochdruck, Arthrose, Osteoporose oder Diabetes Typ 2, ist Bewegung an einige limitierende Faktoren gebunden, jedoch prinzipiell möglich und sogar gewünscht.

weiter aus Seite 19



LEIHARTIKEL



... für deine
Vereinsveranstaltung

www.oetb.at

Fehlt dir noch das eine oder andere Utensil für deine Veranstaltung?

Gerne stellen wir dir ein kostenloses und individuelles Paket zur Verfügung!



- 10 ÖTB Fahne**
- 11 Österreich-/Bundesländerfahne**
- 12 ÖTB Roll-Up**
- 13 Transparente** (nicht abgebildet)
- 14 Schwingfahnen** (nicht abgebildet)
- 15 Beachflags** (nicht abgebildet)



11



Gemeinschaft
in Bewegung!



10

12



Österreichischer
Turnerbund

Gemeinschaft in Bewegung!



16 Armschleife

17 Schürze

18 Warnweste

Gr. XL und Gr. M

19 Startnummer



20 Beschilderung

21 Handschuhe

22 Wasserkanister
20l, 10l, 5l faltbar

23 Erste Hilfe Rucksack

24 Megafon

25 Lampe

26 Kübel

27 Feuerlöscher

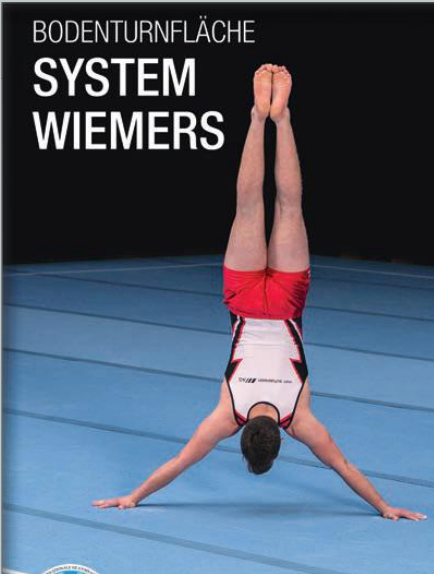
28 Laptop/
iPad

29 Drucker



bei den abgebildeten Artikeln handelt es sich um Symbolfotos

**BODENTURNFLÄCHE
SYSTEM
WIEMERS**




**SPANNSTUFENBARREN
EXKLUSIV**






Der ÖTB hat eine Kooperations-Vereinbarung mit den Firmen Bänfer GmbH und Binder Sportgeräte abgeschlossen.

Als gemeinsames Ziel wurde festgelegt, den Turnsport in Österreich durch die Ausstattung von Veranstaltungen des ÖTB und seine Vereine mit genormten Bänfer-Geräten (Kombi-T10 Gerätesatz) zu fördern und mit gemeinsamen Aktivitäten zur Niveausteigerung des Turnsports beizutragen.

Die Mietkosten für Veranstaltungen im Gerätturnen werden mit € 1.600,00 pro Veranstaltung inkl. Service-Pauschale abgerechnet.

Frachtkosten werden lt. Aufwand berechnet. Die Koordination und Abwicklung wie Planung, Hallenprüfung bzgl. Verspannungen, Aufbauüberwachung, Abbau erfolgt durch die Fa. Binder.

INFORMATIONEN UND RÜCKFRAGEN JEDERZEIT GERNE AN:

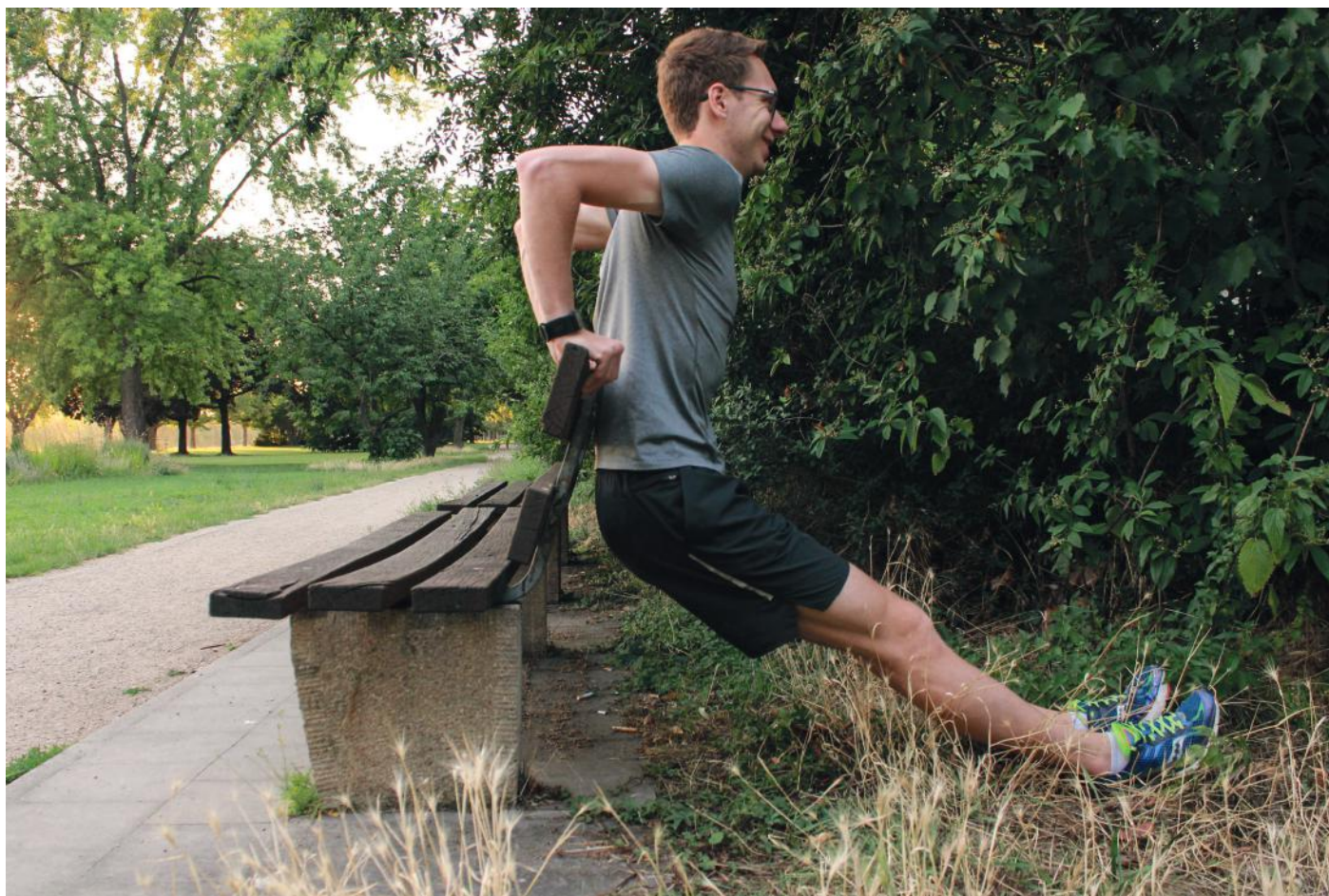
ÖTB Bundesgeschäftsstelle
Linzerstraße 80a
4050 Traun

Tel: 07229/ 65 224
Email: gst@oetb.at
ZVR-Nr.: 46 96 34 927

Alle ÖTB-Leihartikel stehen dir kostenfrei zur Verfügung, ausgenommen davon sind die Versandkosten.
 Versandkosten (bis 30 kg) ca. 5,90 €

Mit Bestellung der Leihartikel erklärst du dich mit unseren AGB's (www.oetb.at) einverstanden.

Online Anfrage
www.oetb.at



Häufig entstehen diese chronischen Erkrankungen infolge von Bewegungsmangel. Umso wichtiger ist es, Menschen mit chronischen Erkrankungen wieder an Bewegung und an ein bewegtes Leben heranzuführen.

Grundsätzlich steht auch Menschen mit Begleiterkrankungen ein Training an der Parkbank nichts im Wege. Das Training sollte jedoch gegebenenfalls an die gesundheitlichen Umstände des Einzelnen angepasst werden und vorher mit einem Arzt abgesprochen werden.

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass sich die Parkbank als Trainingsgerät für ein gesundheitlich orientiertes Kräftigungstraining sehr gut

eignet, weil man für das Training weder besondere Ausrüstung noch Vorerfahrung braucht. Somit können sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene die Parkbank als ihr Trainingsgerät nutzen, da mit dem eigenen Körpergewicht trainiert werden kann.

Das Training an der Parkbank ist für jede Altersgruppe geeignet, da mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird und dadurch die Gelenke geschont werden.

Aufbau einer Trainingsstunde mit „Parkbenching“

Zur Gestaltung der Trainingseinheiten mit „Parkbenching“ gibt es verschiedene Möglichkeiten.

„Parkbenching“ kann entweder als eigenständige Trainingseinheit oder in Kombination mit Ausdaueraktivitäten durchgeführt werden. Die Trainingseinheit sollte jedoch immer in drei Phasen durchgeführt werden, wie in Abbildung 3 dargestellt. Führt man „Parkbenching“ als eigenständige Trainingseinheit durch, so beginnt man mit einem kleinen Aufwärmprogramm, um den Körper auf die folgende Belastung vorzubereiten und zu aktivieren.

Das kann beispielsweise eine kleine Walkingrunde sein oder ein vorheriges Dehnen. Beim Dehnen sollte darauf geachtet werden, alle großen Muskelgruppen anzudehnen (Schulter, Brust, Rumpf, Beine und Waden). Die Dehndauer beträgt etwa

10- 15 Sekunden. Nach dem Aufwärmen erfolgt das eigentliche Kräftigungsprogramm.

Beim Kräftigungsprogramm muss darauf geachtet werden, die Belastungsparameter (Umfang, Intensität, Dichte, Pausen zwischen den Sätzen) je nach Schwerpunktsetzung (Kraftausdauer oder Muskelaufbau) sowie auch auf den Einzelnen anzupassen (vgl. Abbildung 2).

Das Kräftigungsprogramm kann je nach Gestaltung des Übungsleiters zwischen 30 und 60 Minuten betragen. Nach dem Kräftigungsprogramm erfolgt dann eine Phase des Cool-down.

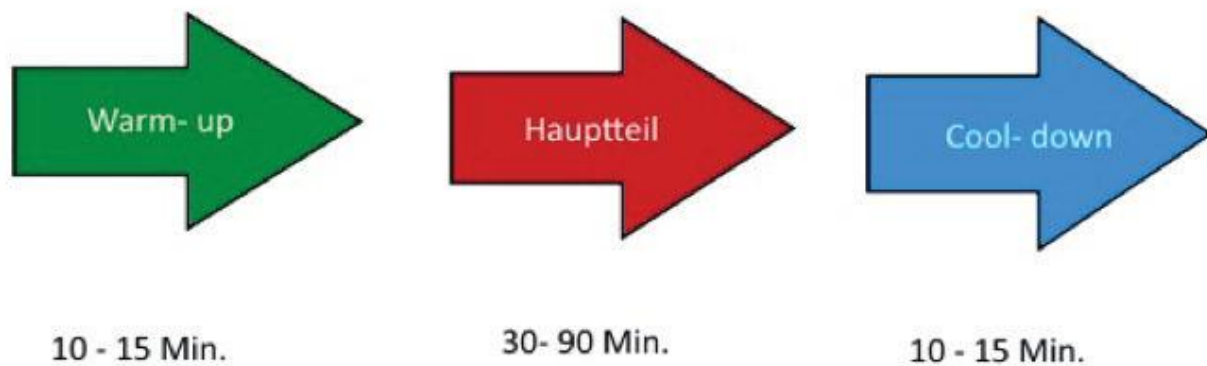
Das Cool-down kann beispielsweise durch Atemübungen mit Gymnastikelementen, wie beispielsweise „sich groß machen und nach oben greifen, dabei ein- und ausatmen“ oder „die Arme in einem großen Kreis seitlich bis über den Kopf führen und dabei einatmen.

Dann die Arme in der Körpermitte über Brust und Bauchnabel wieder senken und dabei ausatmen“. Auch Elemente aus Qi- Gong oder Yoga können eingebaut werden. Kombiniert man „Parkbenching“ zusammen mit einer Ausdaueraktivität (Walking, Fahrrad fahren, Jogging), so wird empfohlen, „Parkbenching“ im Anschluss an die

Ausdaueraktivität zu machen. Die Dauer des Kräftigungsprogrammes kann hier auch kürzer gewählt werden (ca. 20-30 Min.).

Die Warm-up-Phase vor dem Kräftigungsprogramm kann dabei auch etwas kürzer gestaltet werden, da der Körper aufgrund der Ausdaueraktivität bereits aktiviert und aufgewärmt ist. Die Cool-down-Phase kann ebenfalls wie oben beschrieben gestaltet werden.

Abbildung 3 Aufbau der Trainingseinheit „Parkbenching“



In der nächsten Ausgabe – April 2020, geht es weiter mit den Übungen!



**KINDER SIND UNSER ABBILD.
ES LIEGT AN UNS ELTERN.**



Was Eltern und Erwachsene ihren Kindern vorleben, prägt sie für ihr ganzes Leben.
Im positiven wie im negativen Sinn. Das Familienland Oberösterreich unterstützt Sie
mit vielen Ideen für gemeinsame Aktivitäten und ermäßigten Eintritten.

www.familienkarte.at  /ooe.familienkarte



Dipl.-Ing. Pietsch & Ing.Dr. Weindorfer Prüfgesellschaft m.b.H.

Ingenieurbüro für Maschinenbau
www.dieaufzugspruefer.at

Qualitätsmanagement EN ISO 9001
Akkreditierte Stelle für Aufzüge

Aufzüge

Vorprüfungen

Behördenverfahren

Abnahmeprüfungen

Wiederkehrende Prüfungen

Aufzugswärter Einschulungen

Inspektion von Brandfallsteuerungen



Prüfungen

Tore & Türen

Pressen, Stanzen

Krane, Kettenzüge

Förderanlagen, Stetigförderer

Hebebühnen, Ladebordwände

Betriebsanlagenprüfung §82b GewO

**Sicherheits- und Gesundheitsmanagement
ÖSTERREICHWEIT. SICHERHEIT.**

AKRO(E)MOTION EINE AUSSERGEWÖHNLICHE SHOW-GRUPPE!



Das Akrobatik-Show-Team begeistert unter der Leitung von Manfred Hofer seit 2011 das Publikum, vermittelt den WOW-Effekt und sorgt so für einzigartige Shows. In mehreren Gruppen trainieren die Teilnehmer bis zu viermal wöchentlich, um ihre motorischen Fähigkeiten zu verbessern. Entstanden ist dadurch eine außergewöhnliche Show-Gruppe, die bereits beachtliche Erfolge verzeichnen konnte.

Show-Rendezvous mit magischen Welten vollendeter Bewegungskunst
Alle zwei Jahre versucht akro(e)motion mit dem eigenen Event Show-Rendezvous das Publikum aus dem Alltagstrott zu entführen,

um in eine magische Atmosphäre aus spektakulären, artistischen Darbietungen, stilvollem Tanz und phantasievoller Akrobatik einzutauchen. Mal schwindelerregend schnell, mal betörend langsam, mal nervenzerreißend, mal romantisch schön: Das nächste Show-Rendezvous findet im Frühjahr 2021 statt.

Weltgymnastrada als Höhepunkt 2019

Ein großes Highlight erlebte akro(e)motion 2019 mit der Teilnahme an der Weltgymnastrada vom 7. bis 13. Juli in Dornbirn. Unter dem Motto: "Come together. Show your colours!" waren rund 25.000 Sportler aus 55 Nationen



zusammenkommen, um ihr Können der Weltöffentlichkeit zu präsentieren. Für dieses Sportevent hat sich Trainer und Chef-Choreograph Manfred Hofer einen besonderen Showact mit dem Titel "The Greatest Show" ausgedacht.

Darin wurden die neuesten, spektakulären Akrobatikfiguren und Schleuderelemente verpackt, sodass wir bei diesem Breitensport-Festival durchaus für Furore und begeisterte Zuschauer sorgen konnten.

Bleiben Sie in Bewegung und verfolgen Sie die Aktivitäten von akro(e)motion auf www.facebook.com/ShowRendezvous

Fotos: Klaus Doblmann

CHINESISCHES ENSEMBLE BESUCH AUS CHINA



Für eine Überraschung am Bundesturnfest wird das chinesische Kinderensemble sorgen.

Der Turnverband der Provinz Zhejiang, wird uns mit seinem, aus

ca. 27 jugendlichen Turnerinnen und Turnern bestehendem Ensemble besuchen.

Wir freuen uns sehr, den chinesischen Turnverein bei uns begrüßen zu dürfen.

ANDORFER JONGLEURE



Die Andorfer Jongleure gibt es seit mehr als 15 Jahren und wir sind ursprünglich aus dem Allgemeinen Turnverein Andorf entstanden. Damals beim jährlichen Schauturnen hieß das Thema plötzlich "Zirkus". Die Motivation blieb auch nach der Turnshow bestehen und

wir trainierten weiter unser Können und wurden immer besser.

Nun begeistern wir (4 Jongleure) das Publikum mit Jonglage- und Feuershows. Seit 2016 treten wir manchmal auch zusammen mit unseren Pole-Dancerinnen auf.

TANZGRUPPE ÖTB EBERSCHWANG



Über die Tanzgruppe:

Genau seit 35 Jahren leitet Eva Bozic die Tanzgruppe des ÖTB Eberschwang. Als junge, tanzbegeisterte Eberschwangerin

hat sie ihre Leidenschaft zur Lebensaufgabe gemacht. Mit viel Hingabe, Engagement und Perfektion trainiert sie seither einen Großteil der Tänzerinnen, die meist von Kindesbeinen an tanzen. Ihr Ziel ist es, nicht nur den Tanz und den Spaß an der Bewegung weiterzugeben, sondern die sozialen Kompetenzen der Kinder zu stärken. Derzeit sind rund 20 Tänzerinnen der Hauptgruppe aktiv im

Tanzgeschehen. In den drei Nachwuchsgruppen trainieren über 80 Mädchen wöchentlich, um ihre gymnastischen Fertigkeiten zu perfektionieren. Die Tanzgruppe ist das Jahr über regelmäßig auf verschiedenen Events in Österreich und darüber hinaus zu sehen. Dazu gehören Eröffnungen, Galas, Produktpräsentationen oder Mitternachtseinlagen.

Fotos: Hamster der Bildermacher

WELSER TURNVEREIN 1862 HERAUSRAGENDE ERFOLGE BEI DEN KUNSTTURNERN



Unser bester Kunstturner ist Ricardo RUDY der bei den Elite-Turnern 2019 Vizestaatsmeister am Sprung wurde. Er studiert in Innsbruck und trainiert dort mit der österreichischen Nationalmannschaft. Bei den Schülerstaatsmeisterschaften der Kunstturner haben

die Welser in den letzten Jahren immer wieder wesentlich zum Staatsmeistertitel für das Team Oberösterreich beigetragen. 2019 gelang es dem Team sogar, mithilfe der starken Welser Beteiligung in allen drei Alterskategorien (bis 12 Jahre, bis 14 Jahre und bis 16 Jahre) die Staatsmeistertitel zu erkämpfen. Auf Grund der Ergebnisse bei den Staatsmeisterschaften haben sich Jakob Gatterbauer und Sebastian Lehner auch für das Jahr 2020 wieder für ein Sichtungstraining für den Nachwuchs-Nationalkader qualifiziert.

Kunstturnen ist eine große Herausforderung. Auf der einen Seite haben die jungen Athleten in der Turnhalle eine Art zweites Zuhause gefunden, - auf der anderen Seite ist harte Trainingsarbeit gefordert, die aber auch zusammenschweißt und Freundschaften fördert. Die Jungs sind ein gut eingespielter Haufen "Sportverrückter", die sich gegenseitig unterstützen, helfen und auch anspornen, sagt unser WTV-Cheftrainer Edi Bruckbauer.



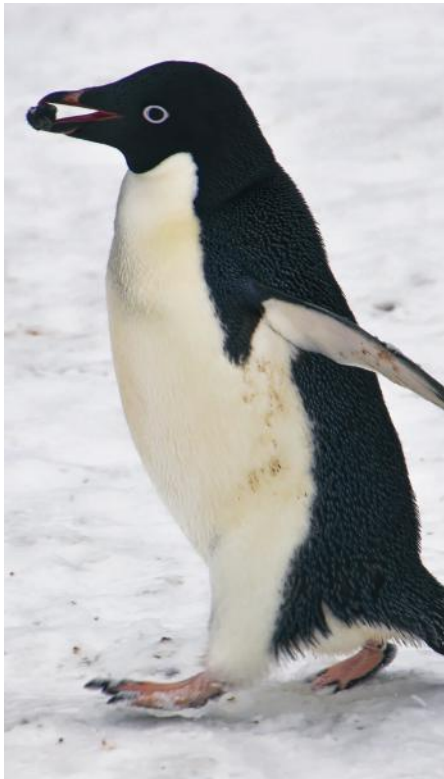
EIN ÖTB WIMPEL AUF REISEN ...

Nach monatelangem Warten, Träumen und Vorbereiten ging mein größter Traum, eine Reise in die Antarktis, in Erfüllung. Zusammen mit meinem Papa flog ich um die halbe Erdkugel nach Ushuaia (Argentinien), der südlichsten Stadt auf diesem Planeten, um an Bord des Expeditionsschiffes „Plancius“ eine Reise der anderen Art zu beginnen.

Auf unseren Abenteuerreisen ist der ÖTB Wimpel auch immer mit dabei und die Gedanken an unsere Lieben in der Heimat. Von den Falkland-Inseln ging

es über Südgeorgien bis zur Antarktischen Halbinsel. 18 Tage Expedition abseits von Handy- und Nachrichtenempfang wurden zu einer Reise der Sinne und der Einzigartigkeit. Worte können unser Erlebtes nicht beschreiben. Eisberge soweit das Auge reicht. Pinguinkolonien bis an den Horizont. Singende Seeelefantenbabys. Unglaubliche Landschaften. Türkisblaues eisiges Wasser. Gleichzeitig diese unendliche Ruhe und Zufriedenheit. Das Eis und der Fels dort unten am Ende der Welt leben in einer Einmaligkeit und Herrlichkeit.





Jeder Morgen brachte neue, aufregende Überraschungen. Warm eingepackt und mit dem Fotoapparat ausgerüstet versuchten wir bei unseren Landgängen oder Schlauchbootfahrten so viele Eindrücke wie möglich in uns aufzunehmen. Wie berührend ist es, wenn die Pinguin-Männchen ihre Auserwählten nach langer Abwesenheit mit einem kleinen Steinchen oder einem besonders schönen Grasbüschel im Schnabel begrüßen und der kleine Nachwuchs aus dem warmen Federmantel der Mama freundlich zuschaut.



Mächtig wird's, wenn Seeelefanten (mit bis zu 4 Tonnen Gewicht) ihr Revier verteidigen und sich gegenseitig auch ordentlich beißen.

Papa hat mit mir und meinen Geschwistern schon viele schöne Reisen gemacht, oft mit besonderen Einfällen.

Und so gab es im südpolaren Eis auch eine kleine Turn- und Gesangsstunde. Auch ein Sprung ins minus 2° kalte Eismeer durfte nicht fehlen.



Ich höre heute noch das Geschnatter der Kaiserpinguinkolonien mit über 300 000 Brutpaaren und das Blasen der Buckel- und Finnwale, die unser Schiff begleiteten. Schön war's, Papa!

Text: Silvi Hofstätter
Fotos: Silvi + Walter Hofstätter (Allg. TV ÖTB Traun)



OBERÖSTERREICH

TV-Eberschwang

Let's Swing: Eine Zeitreise mit Glamour und purer Lebensfreude: Rüschen, Spitzen, Bleistift-Rock. Dazu ein bisschen Swing und jede Menge gute Laune: Quer durch die wilden 20er und 30er Jahre swingen die Mädels der Tanzgruppe Eberschwang bei ihrer neuen Shownummer. Sie werden von Sehnsucht gepackt, träumen von der Freiheit und zukünftigen Ehemännern am anderen Ende der Welt – in Amerika. Darum begeben sie sich auf eine abenteuerliche Reise auf das große Schiff. Eine Party darf da natürlich nicht fehlen, bei der das Tanzbein geschwungen wird.

Aber auch die Mädels der Oberstufe haben bei den Eberschwanger Faschingssitzungen ihre neue Choreographie zum absoluten Ohrwurm „Dance Monkey“ gezeigt. Belohnt wurden alle mit viel Applaus!



„Glöckler unterm Stoa“

TV Gmunden 1861

Glöcklerpasse des „Turnverein Gmunden 1861“ beeindruckte mit großer geschlossener Passe: Das ganze Viereck des Gmundner Stadtplatzes war nötig, um die Glöcklerpasse des Turnvereines mit einhundertsechs Glöcklern aufzunehmen. Bereits am Vormittag war beim Empfang von Bürgermeister Mag. Stefan Krapf ein Zusammentreffen mit den Hl. Drei Königen in Form des Doppelquartetts Edelweiß. Ein gemeinsames Lied und der Alperer im Stiegenhaus waren für das Überbringen der Neujahrswünsche ein würdiger Rahmen.

Anschließend begab sich die Passe mit dem Schiff „Unterm Stein“ um dort die Neujahrsglückwünsche mit Liedern und Seiltöpfen zu übermitteln. Die Aufnahme bei der Bevölkerung war äußerst herzlich und die Verbundenheit mit dem Brauchtum spürbar.

Dank gebührt den Gastgebern für die erwiesene Gastfreundschaft aber auch den Passenführern für die klaglose Organisation und Durchführung des Glöcklerlaufes.



Turnverein Gmunden 1861 weiter im Aufwind: Mitte Jänner wurde im Turnerheim auf der Wunderburg die 67. Jahreshauptversammlung abgehalten. Bei der Ehrung und Verleihung der Ehrenzeichen des ÖTB konnten 18 Mitglieder für 25jährige, weitere sieben für 40 Jahre, zwei für 50 Jahre, vier für 60 Jahre und sechsunddreißig für 65jährige Vereinszugehörigkeit mit Urkunde und Ehrenzeichen geehrt werden.

Für seine langjährige ehrenamtliche Tätigkeit als Säckelwart, die mit großer Umsicht und Weitsicht verfolgt wurde, konnte Obmann Gernot Gföllner die Ehrenmitgliedschaft mit einer Urkunde an Tbr. Hubert Lahnsteiner vergeben.

Obmann Gernot Gföllner zollte in seinem Tätigkeitsbericht auch Dank an seine Turngeschwister, die es ermöglichen, die vielfältigen Aufgaben im Vereinsleben zu bewältigen. In einer Diaschau wurden gemeinsam von Obmann und Turnwart die Aktivitäten des Vereines in turnerischer Hinsicht, aber auch die vielen Veranstaltungen im Jahreskreis gezeigt.

Die finanzielle Gebarung zeigt von verantwortungsvoller Verwaltung des Säckelwartes und die Entlastung wurde einstimmig erteilt und mit Beifall belohnt.

Die Neuwahl des Turnrates blieb ohne Veränderungen

Mit einem Ausblick auf die kommenden Veranstaltungen und dem Arbeitsplan 2020 wurde die gut besuchte Versammlung mit dem „Hoamatland“ beendet.

65-jährige Mitgliedschaft



Ehrenmitglied Tbr. Hubert Lahnsteiner



ÖTB Gumpoldskirchen

Skikurs 2020: Neues Jahr, auf der uns bereits vertrauten Planeralm, zur gleichen Zeit, am gleichen Ort und trotzdem ist es jedes Jahr aufs Neue etwas Besonderes. Besonders geiler Naturschnee, ein besonders lustiges Programm und eine besonders tolle Gemeinschaft. Letztere ist auch das Erfolgsrezept für diese besonders lange Erfolgsgeschichte des ÖTB Skikurses. Es waren diesmal 57 Wintersportbegeisterte, die das Spektakel zu etwas Besonderem gemacht haben. Tatiana Ruiner hat heuer die Leitung übernommen, fleißig unterstützt von den Skikursveteranen. Heuer hat auch erstmals die Turnerjugend das Abendprogramm übernommen und gruppenweise durch die Abendgestaltungen geleitet. Dieser Zusammenhalt ist es, der alle zum Mitmachen mitreißt und die Tage wie im Flug vergehen lässt, bis man sich müde und glücklich auf der Heimfahrt wundert, wie schnell doch wieder die Zeit vergangen ist. Und schon jetzt freuen wir uns auf das nächste Jahr, den Schnee, die Spiele, die Lieder und unsere Freunde!



ÖTB TV Grein

Kinderfasching 2020: Am 01. Februar 2020 lud der ÖTB Turnverein Grein zum alljährlichen Kindermaskenball in die aufwendig geschmückte Turnhalle. Zahlreiche maskierte Kinder und Erwachsene verbrachten einen lustigen und spannenden Nachmittag bei den verschiedenen Stationen. Neben diversen Turnbahnen, bei denen beinahe alle vorhandenen Turngeräte im Einsatz waren, fanden die Kinder das Gruselkabinett, die Abseilstation und die Rollbretterbahn besonders toll. Ein weiteres Highlight war auch heuer wieder das leckere Popcorn aus der Popcornmaschine, die nun schon zum zweiten Mal beim Kinderfasching im Dauereinsatz war. Der Turnverein Grein bedankt sich bei allen freiwilligen Helfern und Helferinnen und beim tollen Publikum für das zahlreiche Kommen.



Allg. Turnverein Leonding im ÖTB

Aus dem Vereinsleben: Gerade in der kalten Jahreszeit werden unsere Turnangebote von unseren Mitgliedern und Kursteilnehmern sehr intensiv genutzt. Ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene – vom leistungsorientierten Turnen bis hin zum tiefenwirksamen Muskeltraining für die Wirbelsäule – unser Programm ist breit angelegt – es ist für jeden etwas dabei!



Eilicho Umzug: Wir pflegen auch die Kontakte zu benachbarten Vereinen in unserem schönen Leonding. Deshalb besuchte eine stattliche Abordnung unseres Vereines auch den Umzug quer durch Rufganda. Im Dorfstadl wurde noch lange weiter gefeiert und getanzt.

ÖTB TV Schärding 1862

Kinderfasching: Wieder volle HALLEgalli! Indianer, Räuber und Prinzessinnen... 90 Kinder feierten ausgelassen in der Faschingsturnstunde. An vielen Stationen wurden Punkte gesammelt, die gegen Krapfen eingetauscht wurden. Vielen Dank an alle Vorturner und Helfer!



ÖTB TV Schwanenstadt 1870

Jubiläumsschauturnen zum 150. Geburtstag: Ein fulminanter Erfolg war das heurige Schauturnen des ÖTB Turnverein Schwanenstadt 1870, welches ganz unter dem Zeichen des 150. Geburtstag des Vereins stand. Mit über 500 Gästen erzielt das Schauturnen 2020 einen Besucherrekord und auch die Zahl der Aktiven mit ca. 150 Mitwirkenden kann sich sehen lassen.

Auch der neu gewählte Rahmen in der Ballsporthalle Schwanenstadt war ein „Goldgriff“. Die Zufriedenheit der Zuschauer, die im Anschluss bei Weinbar und Kuchen noch feierten, konnten in vielen positiven Rückmeldungen erfahren werden.

Eingebettet in eine Geschichte über eine Zeitreise von drei Turnkindern, die bei den „Dinos“ der Eltern-Kind-Gruppe startete, weiter in das Mittelalter zu einem Ritterturnier ging und auch die Ent-

deckung Amerikas zeigte, begeisterte das kurzweilige Programm der einzelnen Turngruppen das Publikum. Weitere Stationen der Zeitreise waren „The 50's“, die Aufstellung des Loser-Gipfelkreuzes durch Schwanenstädter Turner im Jahr 1963, „The Kids of the 80's“, „Flowing Motions“ sowie „Treff Max“. Besondere Highlights waren die Vorstellung des Turnens von 1811, als der erste Turnplatz auf der Hasenheide Berlin von Turnvater Jahn gegründet wurde, sowie „Das Weiße Rössl“, dargestellt von der Leistungsriege, die neben herausragenden turnerischen Leistungen auch ihr schauspielerisches und komödiantisches Talent unter Beweis stellen konnte.

Obfrau Andrea Dutzler bedankte sich bei Hauptorganisator Turnwart Roland Holzinger sowie allen Vorturnerinnen und HelferInnen, ohne die eine so tolle Veranstaltung nicht möglich gewesen wäre.

Weitere Veranstaltungen im Jubiläumsjahr des ÖTB Turnverein Schwanenstadt:

- 05.07.2020 Jubiläumsfrühschoppen mit Fahnenweihe im Veranstaltungszentrum Oberndorf
- 19.09.2020 Bergmesse beim Gipfelkreuz am Loser in Altaussee
- 26.09.2020 Ausstellungseröffnung über 150 Jahre Turnverein im Heimathaus Schwanenstadt

Weitere Infos unter: <http://schwanenstadt.turnfest.at/> sowie auf Facebook und Instagram



Allg. TV ÖTB Traun

100 Jahre Allg. TV ÖTB Traun:

20.06.2020: 17:00 Uhr Robert Granzer Wettkampf - Leichtathletik Wettkampf mit Gästen der Sudetendeutschen Jugend Wien mit anschließender Sonnwendfeier. Für beide Veranstaltungen sind Gastvereine herzlich willkommen, speziell zum Volkstanzen!

11.07.2020: 13:00 Uhr - Mixed Turnier mit nationalen Gastmannschaften und anschließendem Kistenbrat!

08.08.2020: 9:00 Uhr -Tennisdoppeltturnier für Senioren ab 55+. Auch hier sind Gäste mit Partner willkommen!

28.08.2020: Organisation der Trauner Tennisstadmeisterschaften laufend bis 05.09.2020 auf unseren Plätzen.

17.10.2020: 16:00 Uhr- Festliches Schauturnen in der Sporthalle des Bundesrealgymnasiums. Anschließend in der AULA ein gemütliches Feiern mit Mitgliedern und Freunden des Allg. Turnvereins ÖTB Traun mit Musik und Gesang.

TV Vöcklabruck 1889

„Turn around the world“: Am 25. Jänner 2020 fanden sich über 700 Zuschauer in der Jahnturnhalle Vöcklabruck ein, um 250 aktive Turnerinnen und Turner zu bestaunen. Gemäß dem Motto wurden von allen Abteilungen länderspezifische Vorführungen gezeigt.

Die kleinsten Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit knapp 2 Jahren ernteten mit ihrem „Südpol- Thema“ ebenso viel Applaus wie die Leistungsriege am Hochreck mit dem Jugendolympiateilnehmer Paul Schmölzer, welche die Zuschauer nach Russland entführten.

Danach ging es von Südafrika über die USA nach Indien, wo die Mädchen zwischen 6 und 18 Jahren ihr Können bei tollen Sprüngen und auf der Airtrack-Bahn zeigten. 3 Tänze aus England, Deutschland sowie den Fidschi-Inseln brachten Schwung in die Veranstaltung.

Frankreich mit der Leistungsriege der Mädchen am Balken und Australien auf der Airtrack-Bahn machten mit Doppelsaltos den Schlusspunkt der Reise perfekt. Es war eine grandiose Show mit hohem Leistungsniveau, die das Publikum ins Staunen versetzte.



WIEN

26. Wettkampf im Schießen 11. und 12. Jänner 2020: Gleich zu Beginn des neuen Jahres trafen sich 19 Wiener Turnvereine zum nun schon traditionellen Schießen. Diesmal nahmen 152 Turngeschwister daran teil. Es wurden 145 Bewerbe mit dem Gewehr und 130 Bewerbe mit der Pistole ausgetragen. Die jüngste Teilnehmerin war Jahrgang 2007, der älteste Teilnehmer Jahrgang 1932! Dieser zeigte eine ruhige Hand und damit erreichte Tbr. Hans Hausmann mit 296 von 300 erreichbaren Ringen eine tolle Leistung.

Die Organisation hatten wie immer die TgSchw. Peter und Ilse Wicha übernommen. Wir danken dem Klosterneuburger Schützenverein 1288 für die hervorragende Zusammenarbeit und bedanken uns auch bei der Küche, welche uns an diesen 1 ½ Tagen verwöhnte.



Das Bundesturnfest in Wels kann kommen. Wer dafür sein Schießergebnis verbessern will, sollte die Trainingsmöglichkeit beim Schützenverein öfter nutzen! (Trainingszeiten: Mo, Mi, So)

Folgende Turngeschwister haben für ihren Verein Rang 1 belegt:

Alsergrund: Fest Barbara, Kargol Jana 2x, Korn Waltraud, Orlich Eva, Purker Corinna 2x, Thomschitz Patrick 2x, Brigittenau: Keiblinger Inge 2x, Wicha Ilse 2x, Wicha Peter, Würflinger David 1. Wr. Tv.: Ernst Christina 2x, Hochreiner Dorothea, Gersthof: Lehner-Morawec Michael 2x, Springer Ulrike 2x, Jahn-Währing: Payrich Reinhold, Jedlese: Czesak Petra, Gungal Annabell, Horak Werner, Kagra: Bauhofer Rudolf, Hausmann Hans, Kühnel Erna, Vojta Rudolf, Kaiser-Ebersdorf: Weingart Alica, Langenzersdorf: Reisenbauer Alice, Reisenbauer Ines, Reisenbauer Renate, Scherbaum Pascal, Liesing: Lobner Katharina 2x, Mariahilf: Brezina Michael 2x, Fischer Edda, Meidling: Berger Nicole 2x, Fenz Johannes 2x, Frühling Alexandra, Landgraf Bernhard, Schöbitz Werner 2x, Ottakring: Flicker Heinz, Kellner Gerhard, Lichal Christof 2x, Tezarek Robert 2x, PHTV: Binder Astrid, Finley Ben, Finley Jakob, Simmering: Simanek Jörg, WATV: Hoechst Christian, Hoechst Florian, Scheuringer Guntram.



TIROL

TV Wattens

Aus drei wird einer: Vor einem waghalsigen Sprung ist man beim Turnen noch nie zurückgeschreckt. Und mit der Vereinigung der beiden Wattener Turnvereine wurde zum Jahreswechsel schon

mal ein erfolgreicher Absprung für den neuen TVW hingelegt. Die Skateboard Schule Wattens wurde gleich auch noch mit an Bord geholt. Der Anlauf für diesen Sprung begann schon Ende letzten Jahres mit der Wahl eines neuen Vorstandes. Dieser setzt sich sowohl aus erfahrenen Vorstandsmitgliedern der alten Vereine als auch einigen frischen Gesichtern zusammen, wodurch alle Perspektiven gut vertreten sind und in der Zukunft ein besonderes Augenmerk auf Kommunikation und Transparenz gelegt werden kann. Hannes Oberbeirsteiner übernimmt das Amt des Obmannes von Imre Csaszar und Martin Vogl (beide auch im neuen Vorstand dabei)

Nach dem Absprung folgt die Flugphase und die wird durch den Trainingsbetrieb, der trotz aller Veränderungen reibungslos weiterläuft, gerade sauber ausgeführt. Mit nun über 300 Turnerinnen und Turnern, die alle Alters- und Leistungsklassen umfassen, sind die Gruppen immer noch randvoll, und die vereinseigene Turnhalle am Kreuzbühl gut ausgelastet.

Bedenkt man die hervorragenden Leistungen und die Motivation, die alle Mitglieder in den neuen Verein mitbringen, steht einer sicheren Punktlandung nichts mehr im Wege.

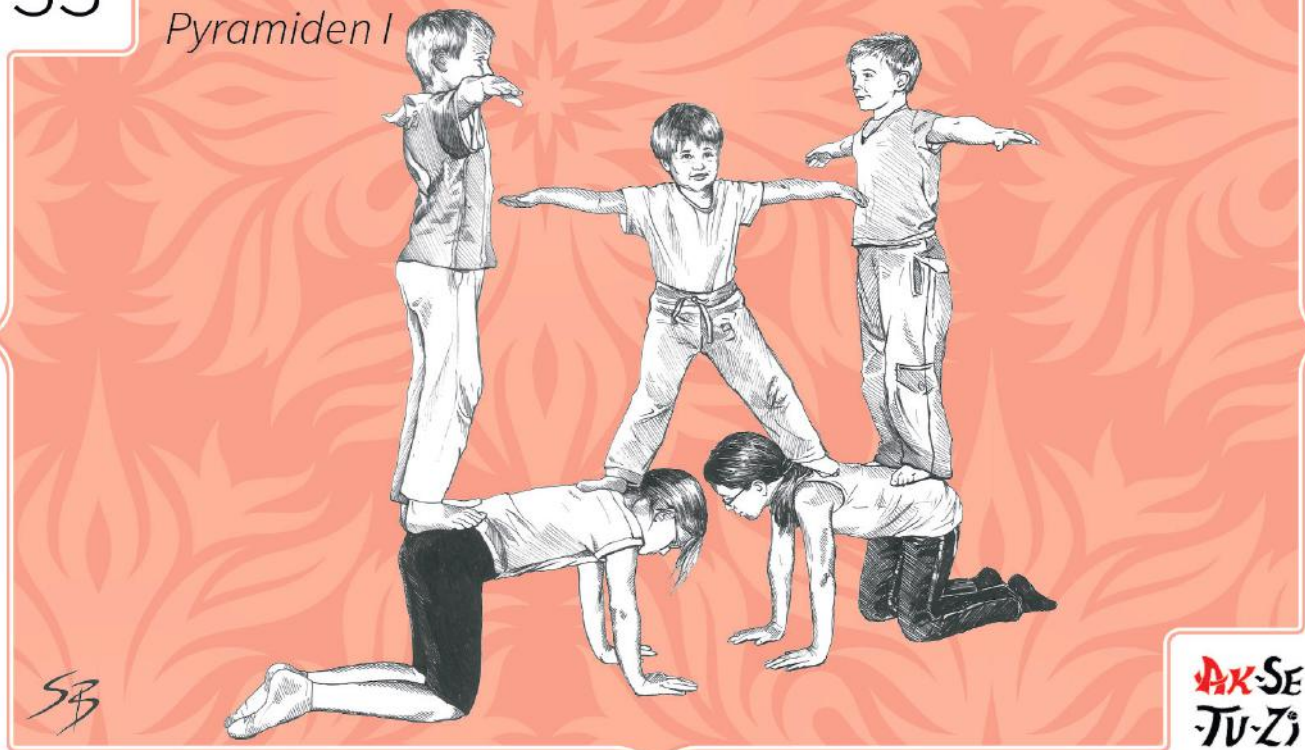


Neuer Vorstand: Obmann: Hannes Oberbeirsteiner; Stv: Tanja Csaszar; Kassier: Martin Jeller; Stv: Jochen Rast; Schriftführerin: Birgit Hendl; Stv: Eva Zengerer; Fachreferenten: Oehm Peter Boardsport: Martin Vogl; Leichtathletik: Josef Schuler; Geräteturnen: Imre Csaszar



33

Drei auf Zwei Pyramiden I



TURNAKADEMIE – Termine im März



Lehrgangsbezeichnung	Datum	Bundes- land	Lehrgangsort	ÖTB Mitglieder	Nicht -ÖTB - Mitglieder
Vorschau 2020					
ÖTB Jugendvorturnerausbildung Teil 1	14.- 15.03.	OÖ	Bad Hall	€ 70,-	€ 110,-
ÖTB-ÜL Allg. Kinderturnen Teil 4	21.03.	OÖ	Neumarkt / H.	€ 85,-	€ 125,-
ÖTB TURNFESTTAGE	21.- 22.03.	K	Villach	€ 20,- € 0,- € 20,-	€ 60,- € 0,- € 60,-
Vereinsfotografie, Turn10 Regionsmeisterschaft	28.03.	OÖ	Wels	€ 80,-	€ 120,-

Anmeldungen und Informationen ÖTB-Bundesgeschäftsstelle,

E-Mail: tak@oetb.at | Homepage: <http://oetb.at/turnakademie/lehrgaenge/>

ÖTB-Veranstaltungen, Wettkämpfe & sportliche Termine

MÄRZ

07.	ÖTB Ktn, TV Villach: Stufenwettkampf
08.	ÖTB Wien: Schi- u. Snowboardrennen; Schicross
14.	ÖTB NÖ: Bezirksgeräte – MS West
14.	ÖTB Wien: Basketballmeisterschaft
14.	ÖTB Wien, TV Langenzersdorf: Dirndlball
14.	ÖTB OÖ: Turn10 Kampfrichterkurs Grundlizenz Prüfung
15.	ÖTB Tirol: 69. Gauturntag
21.	ÖTB Sbg., STV: Turntag + Turn10 Landes MS
21.	ÖTB Wien: Volleyballturnier
21.	ÖTB OÖ, TV Linz: Turn10 Vereinsmeisterschaften
28.	ÖTB OÖ: Turn10 Regions MS Vöcklabruck, Salzkammergut, Wels
28.	ÖTB Ktn.: Landesturntag
28.	ÖTB Sbg.: Turn10 Regions MS Salzkammergut
28.	ÖTB OÖ: Turn10 Regions MS Wels
29.	ÖTB OÖ: Turn10 Regions MS Perg
29.	ÖTB Wien: Turn10 Meisterschaft
29.	ÖTB NÖ: Gerziel MS des ÖTB TG NÖ

APRIL

18.	ÖTB OÖ: Turn10 Regions MS Braunau
22.	ÖTB Ktn., Villacher TV: Fitness- MS Senioren
25.	ÖTB Ktn., Villacher TV: Stadtmeisterschaften Turn10
25.	ÖTB NÖ, TV Orth: Bärlauchlauf
25.	ÖTB Wien: Turntag
26.	ÖTB Wien: Pichlerlauf

MAI

01.	ÖTB OÖ, TV Taufkirchen: Maiwanderung
01.	ÖTB Wien, MTV Klosterneuburg: Maibaumaufstellen
01.	ÖTB Wien: Rede-, Lese-, Begriffserklärungswettbewerb
01.	ÖTB Wien: Jugendvolkstanzfest
02.	ÖTB OÖ: Kunstturnlandesmeisterschaften
09.	ÖTB Ktn., Villacher TV: Landesmeisterschaften Turn10
16.	ÖTB OÖ: Turn10 Jugend LM
17.	ÖTB NÖ: 19. NÖ Radsternfahrt
21.	ÖTB Wien, WATV: Stiftungswettkampf

Bei Unzustellbarkeit bitte zurück an:
ÖTB-Bundesgeschäftsstelle, Linzerstraße 80a, 4050 Traun