

Zeitschrift für das Turnen mit den Mitteilungen des Österreichischen Turnerbunds

UNSER



TURNEN



KINDER BRAUCHEN BEWEGUNG

ERSTE HILFE



MAI - Wonnemond 2021

Frühlings

AKTION



Softshelljacke m./o. Kapuze

Damen S-XXL **45,-**

Herren S-XXXL

Kinder 10-12 **35,-**

Möglichkeit Vereinslogo auf Jacken zu drucken (ca.. 7,-€)

Glastrinkflasche

Füllmenge: 500ml

Größe: 6 x 22 cm

Logodruck möglich

Preis auf Anfrage

ab **4,-**



Sporttasche

Größe S 49 x 23 x 25 cm **17,-**

Größe M 61 x 29 x 28 cm **21,-**

Größe L 70 x 32 x 34 cm **25,-**



Trainingsjacke m. Kapuze

Damen 34-48 **49,-**

Herren S-XXXL

Kinder 128-164 **45,-**

Möglichkeit Vereinslogo auf Jacken zu drucken (ca.. 7,-€)



Kulturtasche ab **13,-**

27 x 12 x 19,5 cm

ab 15 Stk. Rabatt auf Anfrage



Sonnenbrille **2,50**

ab 10 Stk. Rabatt auf Anfrage



Bestellungen & Informationen jederzeit unter:

ÖTB Bundesgeschäftsstelle
Linzerstraße 80a
4050 Traun

Tel & Fax: 07229 / 65 224
Email: gst@oetb.at
Homepage: www.oetb.at

S.4 Verschiedenes

Kolumne Paul Käferböck

S.5 Turnerapotheke

FSME Impfung

S.6 Verschiedenes

Erste Hilfe Beitrag – Wandern

S.8 Erfolge und Berichte

Kinder brauchen Bewegung

S.10 TÄk – Turnfachliches

Mutter/Vater-Kind-Turnstunde zu Hause

S.12 Verschiedenes

S.13 Bundeslager

Lagerwerbung 2021

S.14 Kultur

Unter Gleichgesinnten

S.16 Gesundheit

Spargel

S.18 Vereinsnachrichten

Titelbild:
TV Gmunden

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; Rainer Schwertführer, 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

Paul Käferböck

Turnbruder

LIEBE TURNGESCHWISTER!

Es ist mir eine besondere Ehre, das Vorwort an euch richten zu dürfen. Mir sind viele Gedanken durch den Kopf gegangen, besonders inspirierend oder motivierend zu klingen. Wer will seine Mitmenschen nicht zu Höchstleistungen bringen? Aber dafür ist das Vorwort in meinen Augen nicht da, sondern eher, um einen einzigen - zum aktuellen Thema passenden - Gedanken zu teilen und sich vor allem bei euch, liebe lesende Turngeschwister, zu bedanken.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei euch von Herzen bedanken, dass ihr so viele Rückmeldungen und Kritiken zu den Artikeln übermittelt. Ihr habt es mir ermöglicht, meine Gedanken zu gewissen Themen teilen zu können und mit vielen Turngeschwistern gleichzeitig zu sprechen.

Ich bin mir sicher, ich bin nicht der Einzige mit dem Wunsch, wieder GEMEINSAM etwas zu schaffen. Schreibt doch eure eigenen Gedanken zu einem Thema auf. Wenn ihr sie mit euren Turngeschwistern teilen wollt, schickt sie einfach an „btz@oetb.at“. Ich freue mich jetzt schon auf ein gemeinsames Gedankengut, welches wir gemeinsam errichten können.

Gut Heil

Paul Käferböck

KOLUMNE

PAUL KÄFERBÖCK

Was ist Angst?

Meiner Erfahrung nach ist Angst ein Mangelzustand. Man hat zu wenig Wissen oder Information, um den nächsten Schritt mit zumindest 80-prozentiger Sicherheit setzen zu können. Alles darunter ist hohes Risiko. Angst ist zum Beispiel, wenn man in die Finsternis gehen muss und nicht weiß, was dort wartet. Man hat Angst vor etwas Unbekanntem - nein, WIR haben Angst vor DEM Unbekannten. Als Schüler haben wir Angst - in welcher Form auch immer - vor Wiederholungen, Tests und Schularbeiten, weil wir nicht wissen, was auf uns zukommt. Währenddessen haben wir Angst, es nicht zu schaffen und danach, dass wir nicht die erwünschte Note erhalten.

„Nein, ich habe keine Angst. Ich bin nur etwas nervös.“ Ein oft gehörter Satz, nicht nur bei Schülern. Aber Nervosität ist nur ein Symptom von Angst. Das Ergebnis ist unbekannt, deswegen sind wir nervös bzw. haben wir Angst. Das erste Liebesgeständnis, das erste Date, der erste Kuss und so weiter. Man wartet auf das Ergebnis der Matura. Der erste Tag beim Bundesheer. Und was, bitte schön, soll ich studieren? Wie kann ich mir die Wohnung derweil leisten?

Das bisher Erwähnte kratzt natürlich nur an der Oberfläche und es sind nur generelle Situationen, die nicht auf jeden zutreffen. Dennoch unterstreicht es die Wehrlosigkeit, der man ausgesetzt ist und die Willkür des Lebens (des Lehrers). Über die Wehrlosigkeit kommen wir zum nächsten Begriff, der die Angst fördern oder schüren kann: Unkontrollierbarkeit. Vor sämtlichen unkontrollierbaren Situationen haben wir Menschen Angst. Wieder gilt - in welcher Form auch immer. Beim Sturm, der die Bäume verbiegt, dem Regen, der Flüsse zu Strömen verwandelt und bei Emotionen des Gegenübers, wenn man diesem die Wahrheit oder Meinung sagt. Nichts ist dem Menschen ferner als sein Nächster.

Die Gedanken sind frei, wer kann sie erraten, wer kann sie wissen. Wir können in die Gedanken keines Menschen sehen, sie sind somit unbekannt. Kei-

nem Menschen können wir unsere Gewohnheiten, Lebensart oder Handeln aufzwingen, sie sind somit unkontrollierbar (sonst zerstören wir diese Menschen...).

Und wovor haben wir Menschen Angst?

Ich gehe jetzt noch einen Schritt weiter, nämlich in das „Unentdeckte Land“. Oder viel simpler ausgedrückt: es geht jetzt um die Zukunft. Niemand weiß, ob er nach dem Einschlafen wieder aufwacht oder aber im Lotto gewinnt. Man schmiedet großartige Pläne, die mit großer Hingabe verfolgt werden, um Zufälle ausschließen zu können, oder seinem Leben einen Sinn zu geben bzw. an etwas festhalten zu können. Oder einfach nur, damit andere Menschen mit einer zufriedenstellenden Antwort beruhigt werden können. Und auch hier lässt sich das Bild des Unbekannten und vor allem des Unkontrollierbaren finden.

Vor allem die Angst vor dem, was noch passieren kann oder könnte, wird häufig genutzt um breite Menschenmassen zu etwas zu bringen (oder zwingen). Siehe Versicherung. An sich nichts Schlechtes, ganz im Gegenteil. Nur wird in diesem Bereich sehr gern vor Möglichkeiten gewarnt, die selten auftreten und wir fallen nur zu gerne darauf herein, um eben unsere Zukunft sicherer gestalten zu können. Das ist nur meine Sicht und eine Generalisierung, nur um das klar zu stellen.

Was sind jetzt diese „welche Formen auch immer“ der Angst? Das beginnt mit einem „Naja,..... ja.“ und hört mit einem Schockzustand auf. Das erste Symptom ist eine Unsicherheit, die einem das sofortige Ja oder Nein auf eine einfache Frage verwehrt. Man hat also entweder Angst, die Wahrheit zu sagen, oder man hat Angst, etwas Falsches zu sagen und als Lügner entlarvt zu werden. Sehr schlecht, denn Lügnern traut keiner mehr. Der nächste Schritt wäre dann, etwas tun oder präsentieren zu müssen, von dem man glaubt, zu wenig Wissen zu besitzen.

Am Beispiel Referat in der Schule: Eine blöde Frage des Lehrers und man steht bloß da. Es geht ZACK - deine Sicher-

heit ist verschwunden und du zitterst den Rest des Referats. Weil du eine Frage nicht beantworten konntest, bist du nervös wegen des negativen Bildes, das du über dich vermittelt hast. Ein anderes Beispiel: Man tritt auf der Bühne auf. Es kribbelt im Bauch, man beginnt zu hoffen, dass man alles richtig macht und dass nichts schief läuft. Man beginnt nervös zu werden.

Erste Form: Unsicherheit. Zweite Form: Nervosität. Dritte Form: der allgemein bekannte Angstzustand. Herzklopfen, Schweißausbrüche, Horrorgedanken (z. B. irgendwo herunter fallen für Personen mit Höhenangst), stockender Atem oder lauthals schreien oder kreischen und oft wird der Körper träge.

Ein letzter Punkt: Wie besiege ich die Angst?

Fangfrage. Gar nicht. Sie ist ein ständiger Begleiter. Die Angst per se kann von uns Menschen nicht besiegt werden. Wir können uns aber antrainieren, **WENIGER** Angst zu **FÜHLEN**. Ich schreibe hier meine Erfahrungen:

1. Immer die Wahrheit sagen und suchen, nicht einmal Notlügen oder dergleichen, dann ist man generell sicherer unterwegs.
2. Sich seine Ängste zugestehen und mit anderen darüber reden.
3. Wenn Symptome auftreten, nach der Ursache suchen und nicht einfach unterdrücken.

Zugegeben, das klingt nach harter Arbeit. Das härteste ist eigentlich nur, tatsächlich ehrlich - zumindest zu sich selbst - zu sein.



Gut Heil! Paul

TURNERSEE 2021

ÖTB FAMILIENWOCHE
25.07. - 03.08.2021

ÖTB BUNDESLAGER
04.08. - 13.08.2021

ÖTB SOMMERAUSKLANG
04.09. - 12.09.2021

Änderungen vorbehalten.
Nähere Infos: www.oetb.at

TURNER-APOTHEKE

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



UND DIE ZECKEN LAUERN WIEDER!

Wie jedes Jahr beginnt mit dem Frühjahr, besonders wenn man sich viel im Freien aufhält, die Gefahr mit **Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)**, die durch Zecken übertragen wird, infiziert zu werden.

Bei dieser Erkrankung handelt es sich um eine Virus-erkrankung, die zur Entzündung des Gehirns, der Hirnhäute und des Zentralnervensystems führt. Es kann zu leichten grippeähnlichen Symptomen, aber auch zu Dauerschäden, wie Lähmungen führen. Im schlimmsten Fall kann die FSME sogar tödlich enden. 2020 wurden in Österreich 215 Patienten stationär aufgenommen, 3 Personen verstarben an den Folgen der Frühsommer-Meningoenzephalitis.

Daher sollte man sich unbedingt impfen lassen. Die Impfpflicht besagt, dass Kindern bis zum vollendeten 16. Lebensjahr bei der Erstimpfung nur die halbe Dosis verabreicht wird, in Folge dann die volle Dosis. Kinder bis zum 1. Lebensjahr sollen nur nach strenger Indikationsstellung geimpft werden. Nach Verabreichung der Impfung ist eine Überwachung der Körpertemperatur innerhalb von 24 Stunden erforderlich. Bei Auftreten von hohem Fieber sollte ein fiebersenkendes Medikament verabreicht werden.

Nur die Impfung schützt!

Trotz dieser möglichen Nebenwirkungen darf nicht vergessen werden, dass **nur die Zeckenschutz-Impfung** vor der FSME schützt.

Noch einiges zur Impfung selbst. Impfen kann man sich selbstverständlich das ganze Jahr hindurch lassen, die heurige Impfkation mit dem in dieser Zeit verbilligten Impfstoff dauert von 1. Februar bis 31. August 2021. Die **Grundimmunisierung** besteht aus drei Teilimpfungen, alle fünf Jahre sollte man den Impfschutz auffrischen lassen, Personen über 60 sollten sich alle 3 Jahre impfen lassen. Bei milden Wintern ist zu bedenken, dass man auch von November bis Februar von Zecken befallen werden kann. Man sollte daher mit der Grundimmunisierung von Kindern nicht bis zum nächsten Frühjahr warten.

Zecken können jedoch nicht nur Frühsommer-Meningoenzephalitis, eine virale Infektion, übertragen, sondern auch eine bakterielle Infektion namens **Borreliose**. Diese macht sich durch einen kreisrunden Fleck um den Biss bemerkbar und kann durch Gabe eines Antibiotikums behandelt werden. **WICHTIG:** Die Zeckenschutz-Impfung schützt **NICHT** vor Borreliose.

MONTANA HAUSTROPFEN

Rein pflanzlich.
Vielseitig anwendbar.

Hilft rasch bei:

- Verdauungsbeschwerden
- Völlegefühl
- Magenverstimmungen
- leichten Krämpfen

Mit der Kraft
von 7 Heilkräutern



Nach dem Essen
nicht vergessen!

Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für das genannte Anwendungsgebiet registriert ist. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchs-information, Arzt oder Apotheker.



bezahlte Anzeige

ERSTE-HILFE

VORBEREITUNG – WANDERN & RADFAHREN



© Österreichisches Rotes Kreuz (ÖRK)/Thomas Holly Kellner



© Österreichisches Rotes Kreuz (ÖRK)/Thomas Holly Kellner

Die Saison des Outdoor-Sports hat wieder begonnen. Aber damit werden auch die Stürze wieder mehr. Darauf sollte man vorbereitet sein und deswegen auch eine entsprechende Ausrüstung mitführen. Das ist gerade beim Wandern besonders wichtig, da es am Berg länger dauern kann, bis professionelle Hilfe angekommen ist. Allerdings spielt bei solchen Unfällen auch besonders die Unfallverhütung eine große Rolle, um Verletzungen schon im Vorhinein zu verhindern.

Wandern

Beim Wandern ist die Ausrüstung und Vorbereitung besonders von Bedeutung. Wenn man auf einen Berg geht sollte vorab der Wetterbericht genau beobachtet werden. Überraschende Gewitter sind im Gebirge keine Seltenheit. Genau aus diesem Grund ist es wichtig, immer eine geeignete Regenbedeckung mitzuführen.

Außerdem ist auf unebenem und steinigem Untergrund ein festes

und gutes Schuhwerk ein Muss. Es sollte rutschfest mit tiefem Profil und um das Sprunggelenk gestützt sein. Ein fester Tritt kann viele schwere Stürze vorbeugen.

Radfahren

Beim Radfahren läuft der Hase ähnlich wie beim Wandern. Statistisch gesehen passieren viele Unfälle und Verletzungen durch zu hohe Geschwindigkeit, Übermut oder technisches Gebrechen. Eine jährliche Kontrolle des Fahrrads vor der Radsaison kann die Sturzprävention essenziell verbessern.

Außerdem ist das Tragen eines Fahrradhelms der wichtigste Schutz, da circa ein Fünftel aller Verletzungen mit einem Fahrrad Kopfverletzungen sind. Dieser sollte unbedingt gute Qualität haben und gut passen. Ein



© Österreichisches Rotes Kreuz (ÖRK)/Thomas Holly Kellner

Helm bietet nur ca. 5 Jahre Schutz und muss unbedingt nach jedem Sturz ausgetauscht werden.



© Österreichisches Rotes Kreuz (ÖRK)/Thomas Holly Kellner

Wenn man auf der Straße unterwegs ist sollte man helle Kleidung tragen und besonders bei dämmerigen oder dunklen Verhältnissen sollten Reflektoren unbedingt zur Ausrüstung gehören. Mountainbiker sollten außerdem zusätzliche entsprechende Schutzbekleidung tragen.

Rucksack

Die häufigsten Verletzungen bei

solchen Sportarten sind vor allem Schürfwunden, sowie Knochen- und Gelenksverletzungen. Deswegen ist für die Wunden vor allem Verbandmaterial wichtig und die Möglichkeit, den Wärmegehalt zu gewährleisten.

Knochen- und Gelenksverletzungen in der Natur ohne viel Ausrüstung und intensives Training zu versorgen ist schon etwas schwieriger. Kühlbeutel können unterwegs schwer kalt gehalten werden. Wasserflaschen können hier Abhilfe schaffen, da diese meist trotzdem etwas kühler als die Umgebungstemperatur sind.

Eine Möglichkeit, Armverletzungen zu versorgen, ist eine Armschlinge aus einem Dreiecktuch. Auch ein Stützverband aus einer elastischen Bandage ist eine Option für Verletzungen von beispielsweise Sprunggelenken.

Dem Thema Knochen- und Gelenksverletzungen werden wir noch eine eigene Ausgabe widmen, um genaueres Vorgehen zu vermitteln.

Um adäquat ausgerüstet zu sein, sollte man im Rucksack immer folgendes mitnehmen:

- 1 Rettungsdecke gold/silber
- 1 Dreiecktuch
- 5 sterile Wundauflagen
- 5 Mullverbände
- 1 Beatmungstuch
- Pflaster
- 2 Paar Einmalhandschuhe
- kleine Schere
- Leukoplast

Erste-Hilfe-Kurs in Ihrer Nähe:
www.erstehilfe.at

Text: Pauer Eva
Bilder: Rotes Kreuz

KINDER BRAUCHEN SPORT



Da im Dezember 2020 schon absehbar war, dass der Breitensport lange auf ein Comeback warten würde müssen, kontaktierte der Mostviertler Hannes Hörndler (Allhartsberg) im Dezember und Jänner sämtliche Fußballjugendleiter in ganz Österreich, um gemeinsam gegen das dauerhafte Sportverbot vorzugehen.

Dreiviertel aller Vereine waren sofort an Bord, auch Bundesligaver-eine wie LASK, Austria, Wattens, Hartberg, Sturm Graz. Bei der ersten Sitzung bildete sich ein Kernteam aus 5 Personen, eine weitere Gruppe von unterstützenden, aktiven Jugendleitern und der Name „Kinder brauchen Sport“. Michael Bacher startete eine Onlinepetition, bei der über 43000 Unterschriften gesammelt wurden.

Gefordert wurde der „pure“ Sport (= Training) für KINDER und Jugendliche IM FREIEN - unter Einhaltung von Hygienemaßnahmen (keine Kabinenbenützung,...).

Nach einer großen Protestaktion am 26.02.2021, bei der zeitgleich 1000 Vereine mitgewirkt haben und auch der ORF mehrfach davon berichtet hat, wurde eine kleine Öffnung am 22.03.2021 bewirkt – unter strengsten Bedingungen, welche die Trainer kontrollieren, nicht in Spielformen, wie Kinder es eigentlich gewöhnt sind, aber es war ein erster, wichtiger kleiner Lichtblick für die schwer getroffenen Vereine. Doch plötzlich folgte eine „Osterruhe“ im Osten, für 6, 11, 18 Tage, für längere Zeit? Kinder brauchen Halt und Sicherheiten, derer sie in den letzten 13

Monaten ständig beraubt worden sind. Es gibt kein Ventil für Frustration. Viele Familien verbringen jeden Tag auf engstem Raum miteinander. Der Sportverein als Zweitfamilie existiert so nicht mehr. Bezugspersonen außerhalb der Familie sind schon lange nicht mehr vorhanden.

Diese Generation, unsere Zukunft, wurde mit den härtesten Maßnahmen in der ganzen österreichischen Bevölkerung bestraft, gerade also unsere jungen Menschen, die sich noch in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und sportmotorischen Entwicklung befinden und daher am empfindlichsten auf Maßnahmen reagieren. Viele Kinder sitzen bis zu 8 Stunden vor Computern, weil sie Onlineunterricht haben und/oder ihre Eltern arbeiten müssen und diese sie nicht anders



beschäftigen können, als ihnen auch nach Distance Learning das Spielen von Onlinespielen auf diversen Medien zu erlauben.

Sie werden immer träger, weil ihnen die Struktur fehlt (Schule, Sport, Freizeitangebote). Dabei kann Sport so viel bieten und als Lösung angesehen werden. Sport macht gesund, nicht krank. Soziale Kontakte können auf sichere Art und Weise ausgelebt werden, Bewegung stärkt den

Körper und reinigt die Seele. Die Initiative vermisst eine öffentliche Debatte darüber, welche Maßnahmen uns gesund machen und unser Abwehrsystem stärken. Es macht mit Kindern etwas, wenn ständig vorgeschrieben wird, was nicht erlaubt ist. Selbstverständlich wird anerkannt und respektiert, dass wir uns in einer Gesundheitskrise befinden.

Dennoch wird ein etwas differenzierter Blick auf die Lage ver-

misst – es wird auch ein Leben nach Corona geben. Ein akuter Bewegungsmangel wird befürchtet, immer mehr Kinder, Trainer und Funktionäre hören auf, weil keine Aussicht mehr vorhanden ist. Es wird zurzeit viel von Risikopatienten gesprochen, wir produzieren durch Schließung der Sportanlagen vermehrt Risikopatienten der Zukunft.

www.kinderbrauchensport.at

Text & Bilder: Hannes Hörndler

bezahlte Anzeige

ICH BIN VORBILD.

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

Fam
oövv
oö Familienkarte

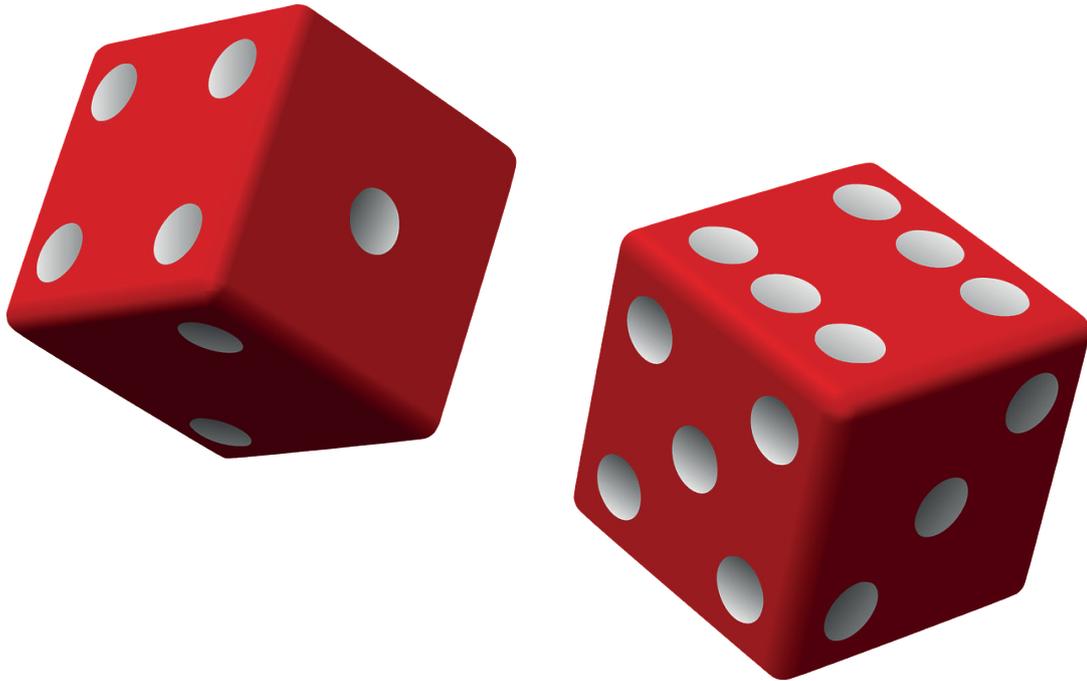
Was Eltern und Erwachsene ihren Kindern vorleben, prägt sie für ihr ganzes Leben. Im positiven wie im negativen Sinn. Das Familienland Oberösterreich unterstützt Sie mit vielen Ideen für gemeinsame Aktivitäten und ermäßigten Eintritt.

www.familienkarte.at  /ooe.familienkarte



MUTTER/VATER – KIND

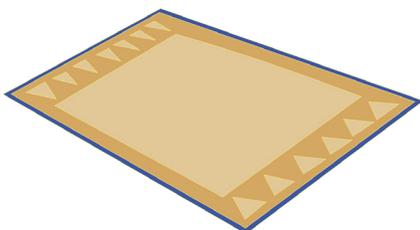
TURNSTUNDE BEI EUCH ZU HAUSE



Mit dieser Seite möchten wir unseren Kindern ein bisschen Unterhaltung und Anregungen für sportliche Betätigung geben. Helga und Verena haben sich einiges für euch ausgedacht und wünschen euch viel Freude damit!

Zum Aufwärmen unser Begrüßungslied:

Hallo du, hallo du, herzlich willkommen, wir klatschen, wir stampfen, wir drehen uns im Kreis.



Würfelspiel mal anders!

Was du brauchst: einen Würfel, dein Turngewand, vielleicht eine weiche Unterlage (Teppich, Decke)

Zahl 1:

abwechselnd auf einem Bein stehen (jeweils bis 5 zählen)

Zahl 2:

zwei Hampelmänner/-frauen

Zahl 3:

auf dem Boden sitzen, jedes Bein dreimal anziehen

Zahl 4:

mach wie die Katze einen Katzenbuckel, viermal!

Zahl 5:

auf dem Rücken liegen und mit den Beinen Radfahren

Zahl 6:

wie ein Käfer zappeln (am Rücken liegen, Beine und Arme in die Luft)

Wie funktioniert es?

Es wird abwechselnd gewürfelt, die Übungen werden gemeinsam gemacht, das Spiel ist vorbei, wenn jede Zahl mindestens einmal gewürfelt wurde (darf auch täglich öfters wiederholt werden)

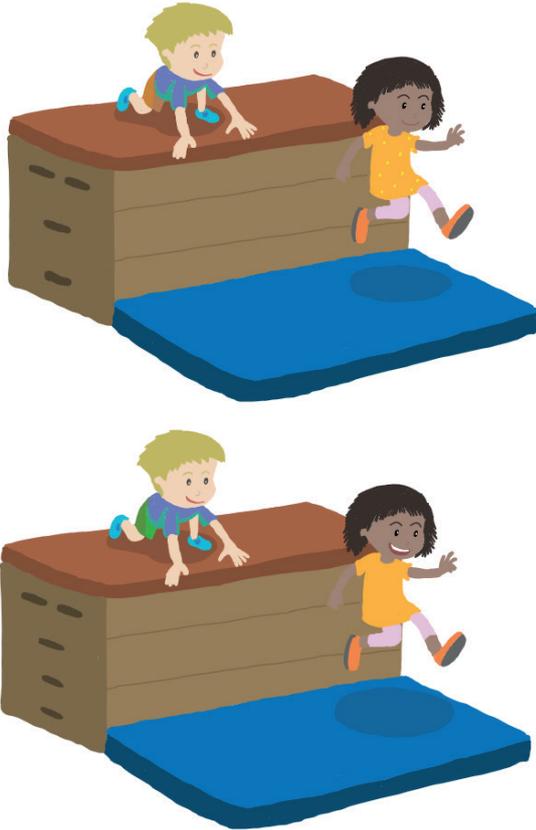
... und schließlich unser Abschiedslied:

Ein kleiner grauer Esel, der wandert durch die Welt. Er wackelt mit dem Hinterteil, sowie es ihm gefällt. Iah, iah, iah, iah.

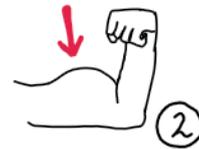
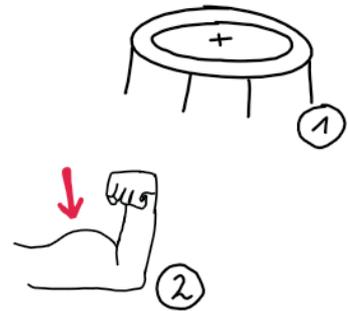
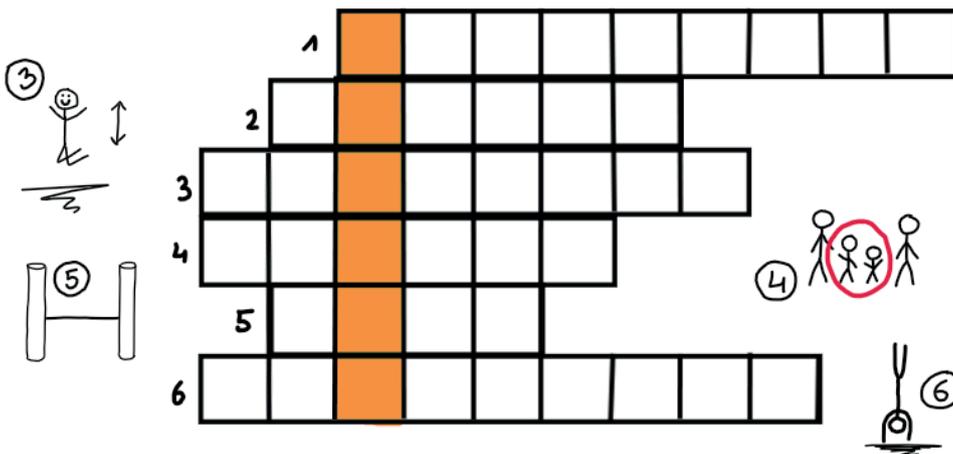
Text & Fotos: Helga TV Kitzbühel

RÄTSELSEITE

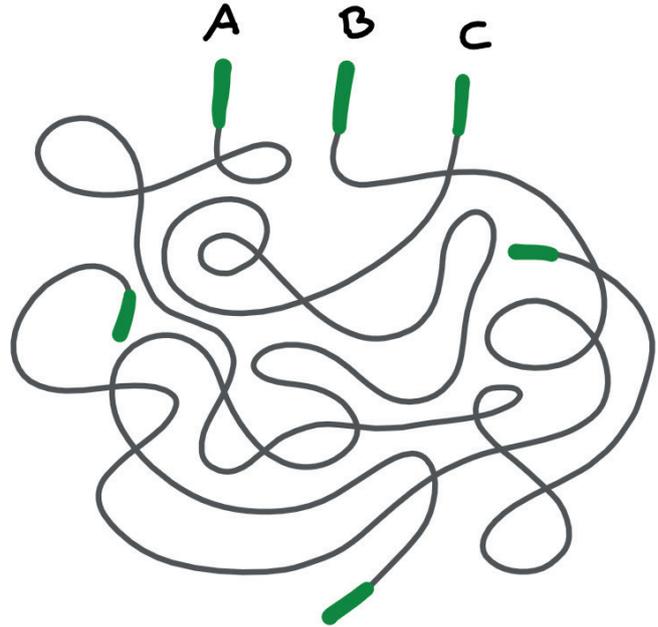
Findest du alle 5 Fehler?



Kannst du die Wörter erraten und das Lösungswort finden?



Die Springseile sind durcheinandergeraten! Welcher Buchstabe gehört zum anderen Ende?



Lösungen:

Fehler-Such-Bild
T-Shirt Mädchen, Hose Junge, Mund Mädchen, Kastengriff, Schatten Matte
Selle
C
Kreuzworträtsel
1 - Trampolin, 2 - Muskel, 3 - springen, 4 - Kinder, 5 - Reck, 6 - Handstand
-> Lösungswort TURNEN

Bilder: TV Kitzbühel

TBR. HANSGEORG KLING

WIRD 85 JAHRE ALT



Am 19. Mai 2021 feiert Bbr. Hansgeorg Kling (AH ATV Amicitia Marburg, Wiener ATV) seinen 85. Geburtstag. Seine Ehefrau Siglinde, die beiden Töchter Silke und Wiebke sowie vier Enkel werden an diesem Tag zu den ersten Gratulanten gehören.

Die ehrenamtliche Tätigkeit hatte für den Studiendirektor a.D., der an einem Kasseler Gymnasium die Fächer Deutsch, Geografie und Politik unterrichtete, eine große Bedeutung. Gemeinsam mit anderen Menschen etwas Sinnvolles für andere zu tun, dabei den eigenen Horizont zu

erweitern und sich mit anderen über kleinere und größere Erfolge zu freuen – das hat ihn motiviert.

So war er von 1977 bis 1985 Vorsitzender des Akademischen Turnbundes (ATB), von 1978 bis 1982 und von 1986 bis 1990 Mitglied des DTB-Präsidiums als Bundeskulturwart und Bundespressewart und von 2006 bis 2017 Präsident der Friedrich-Ludwig-Jahn-Gesellschaft. Er ist Ehrenmitglied des Hessischen Turnverbandes (HTV) und der Friedrich-Ludwig-Jahn-Gesellschaft. Sein ehrenamtliches Engagement zeichnete der Bundespräsident 2006 mit der Verleihung des Bundesverdienstkreuzes am Bande aus.

Seit Beginn seiner Tätigkeit im Akademischen Turnbund im Jahre 1965 hat er sich mit den Grundsatzfragen des Turnens auseinandergesetzt, vor allem mit der Vereinskultur, der Geschichte des Turnens, der Traditionspflege und Symbolen sowie der Zukunftsfähigkeit der Vereine. Dazu veröffentlichte er 1980 das Buch „Fest und Feier im Verein“ und bis in die Gegenwart zahlreiche Beiträge in Fachzeitschriften.

Seine Nähe zum Österreichischen Turnerbund (ÖTB) hat ihren Ursprung nicht nur in der Mitgliedschaft im Wiener ATV

(seit 1958), sondern auch im 3. Bundesturnfest 1966 in Innsbruck, wo er mit dem unvergessenen Hubert Fabigan (Linz) den Leichtathletik-Vergleichskampf ÖTB – ATB (Akademischer Turnbund) verabredete: Der fand zwischen 1967 (Wels) und 1989 (Fürth) 21mal statt.

Der Jubilar ist ein begeisterter Bergsteiger/Kletterer - er bezwang sieben Viertausender in den Alpen - und nimmt seit 1985 an der jährlichen Bergwoche des Wiener ATV teil. Im Orientierungslaufen war er mehrfacher hessischer Meister in seiner Altersklasse, im Winter reizt ihn der Skilanglauf. 2020 erwarb er zum 46. Mal ohne Unterbrechung das Goldene Sportabzeichen.

Seit seinem Studium in Wien begeistert sich Hansgeorg Kling für Richard Wagner. Er besucht seit 1982 die Bayreuther Festspiele, ist seit 1992 Vorsitzender des Richard-Wagner-Verbandes Kassel und in dieser Funktion auch zuständig für die Stipendiaten-Belange.

Text: Dr. Josef Ulfkotte
Präsident der Friedrich-Ludwig-Jahn-Gesellschaft e.V.

In den großen Kreis der Gratulanten reiht sich der ÖTB gern ein und wünscht dem Jubilar noch viele Jahre Gesundheit und Schaffenskraft!



ÖTB BUJULA



ÖTB BUKNALA

gemeinsam

04.08.-13.08.2021

Änderungen vorbehalten. Nähere Infos: www.oetb.at

Ausgabe 05/21

URLAUB UNTER GLEICHGESINNTEN

06.-13.06.2021 IN GOSAU/SALZKAMMERGUT

STAND 22.04.2021



Das komfortable Haus der Begegnung befindet sich ein wenig oberhalb des Talbodens. Es bietet einen wunderbaren Blick auf das prachtvolle Bergpanorama und das gesamte Tal. Es wird uns jeder gewünschte Komfort geboten: Kaminzimmer, Bibliothek, Bastelzimmer, Veranden, Terrassen, Garten, Kinderspielplatz, Tischtenniszimmer, große Spielwiese, Hallenbad in der Nähe und ausreichend Parkplätze
Und vor allem:

Eine unglaublich schöne Umgebung, die zum Spazieren, Wandern und Radfahren einlädt.

Angeboten werden:
Morgenturnen, Heilgymnastik, Gesundheitsturnen, Aquarellmalen, Qi Gong, spielen, Einführung in die Hand- und Fußreflexzonenmassage, Häkeln, besinnliche Stunden, Literaturcafé u.v.m.

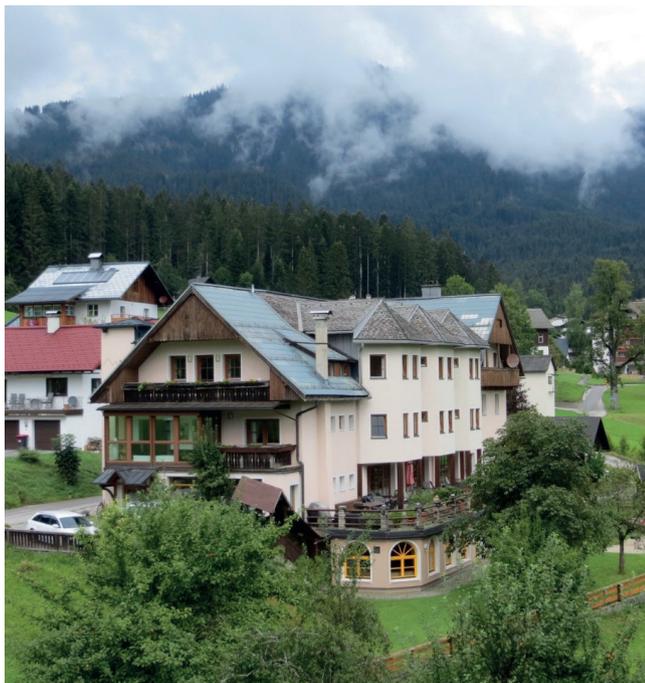
Jeder kann sich aussuchen, wo er vielleicht mitmachen möchte

oder wo er sich selbständig betätigen will.

Gesamtkosten für Unterbringung im Ein- oder Zweibettzimmer mit eigenem Bad und Vollpension im Haus der Begegnung



WER MÖCHTE EINEN HARMONISCHEN URLAUB IM
SALZKAMMERGUT ERLEBEN?
WIR LADEN DICH HERZLICH EIN



- Einbettzimmer mit eigenem Bad.....€ 413
- Zweibettzimmer mit eigenem Bad.....€ 378
- Vorschulkinder von 4-6 Jahren€ 210
- Kleinkinder bis 4 JahreKostenfrei

Kurtaxe € 2.50/Tag sind vor Ort zu bezahlen

Verpflegung

Vollpension (Frühstück, Mittagessen, Abendessen): gute, gesunde Hausmannskost wird vom Haus der Begegnung zubereitet. Vegetarische Speisen sind möglich – bitte vorher melden! Jause (Kaffee und Kuchen), sowie den Grillabend organisieren wir selber

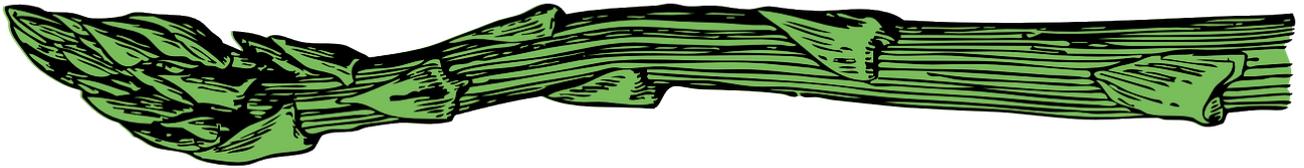
Auskunft und Anmeldung

Bärbel Schöfnagel
1210 Wien, Sandrockgasse 103
barbara.schoefnagel@icloud.com
Tel. 0043 680 32 63 130
Ein Rücktritt kann ohne Kosten aufgrund wichtiger Gründe bis zum 31.05.2020 erfolgen.
Veranstalter: Österreichischer Turnerbund, 4050 Traun, Linzerstraße 80 a

Text & Fotos: Bärbel Schöfnagel



SPARGELSAISON



Spargel gehört zu den Liliengewächsen und ist eine mehrjährige Staude. Nach dem Setzen muss die Pflanze drei Jahre lang gedeihen, bevor erstmals geerntet werden kann. Aufgrund der langen Vorlaufzeit und der erforderlichen Ernte von Hand ist Spargel eher hochpreisig.

Bei weißem und grünem Spargel handelt es sich nicht um unterschiedliche Sorten, der Unterschied besteht lediglich in der Anbaumethode: Während weißer Spargel unter kleinen Erdwällen im Dunklen heranwächst und weiß bleibt, gedeiht grüner Spargel oberirdisch unter Sonneneinwirkung. Österreichs größtes und bekanntestes Spargelanbaugebiet ist das Marchfeld in Niederösterreich. Spargel ist aus heimischem Anbau von ca. Mitte April bis Ende Juni erhältlich.

Das Sprichwort „Kirschen rot, Spargel tot“ beschreibt das Ende der Spargelernte.

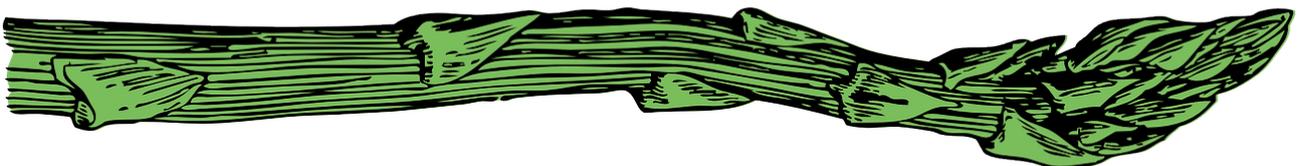
Aufgrund seines hohen Wassergehalts zählt der Spargel mit 18 Kalorien pro 100 g zu den besonders kalorienarmen Gemüsesorten. An wertvollen Inhaltsstoffen mangelt es ihm jedoch nicht: Der hohe Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen wie Kalium, Kalzium, Magnesium, den Vitaminen B1, B2 und Folsäure machen ihn besonders gesund. Asparaginsäure ist für den typischen Spargelgeschmack verantwortlich. Der nach dem Spargelverzehr typische Geruch des Urins kommt durch Zwischenprodukte des Abbaus dieser Aminosäure zustande. Asparaginsäure regt u.a. die Nierentätigkeit an.

Spargel ist ein Allrounder in der Küche. Man kann ihn roh, gegart, gebraten oder auch gebacken genießen. Der Zubereitungsklassiker ist wohl mit Sauce Hollandaise. Doch Vorsicht: Fettsaucen und fettreiche Zubereitungsmethoden machen die Kalorienarmut des Schlankmachers wieder zunichte. Weitere Verwendungsmöglichkeiten sind z.B. in Salaten, Suppen, Aufläufen, Reisgerichten oder Mischgemüse.

Vor der Verarbeitung sollte Spargel kurz unter fließendem Wasser abgespült werden. Langes Einweichen in Wasser entzieht wertvolle Inhaltsstoffe. Weißer Spargel wird geschält – dazu von oben nach unten vorgehen und den zarten Kopf aussparen. Grüner Spargel muss nicht geschält werden. Bei dickeren Stangen kann das untere, eventuell leicht holzige Ende weggeschnitten werden. Frischer Spargel ist zum Rohverzehr geeignet.

Je nach Stangendicke dauert die Garzeit acht bis 15 Minuten. Grüner Spargel ist schneller gar als weißer. Das Kochwasser mit etwas Salz, Zucker und Zitronensaft versetzen. Die Frische des Spargels können Sie beim Einkauf feststellen, indem Sie die Stangen aneinander reiben: knirscht bzw. quietscht es, ist er frisch. Spargel sollte nicht zu lange gelagert werden, da er beträchtlich an Vitaminen verlieren kann.

Text: gesundheit.gv.at
Bilder: pixabay.com



ÖBERÖSTERREICH

TV Bad Ischl

„Hui statt Pfui 2021“ wir waren dabei! Endlich wieder etwas gemeinsam unternehmen, zwar nicht wie gewohnt an unseren Geräten in der Turnhalle, aber dafür wurde mit vollem Eifer die Umwelt vom Müll befreit! Mit dieser Aktion konnte nicht nur ein weiteres Flurstück gereinigt werden, sondern auch das Bewusstsein der kleinen und großen Teilnehmer im Umgang mit unseren Ressourcen geschärft werden.



TV Bad Hall

ÖTB TV Bad Hall unterstützt Flurreinigungsaktion „HUI statt PFUI“

Der Bad Haller Turnverein nahm heuer mit einer kleinen Gruppe an der Flurreinigungsaktion „HUI statt PFUI“ teil, welche am 27. März 2021 in Bad Hall stattfand und leistete so einen kleinen Beitrag für ein saubereres Bad Hall und damit auch für eine sauberere Umwelt. Wir nahmen unsere Aufgabe sehr ernst und sammelten alles ein, was wir finden konnten. Von alten Scheibenwischern bis zum Zigarettenstummel war alles dabei. Somit konnten wir 6 große Müllsäcke befüllen und kehrten mit einem guten Gefühl zurück.

Eine tolle Aktion, die wir beim nächsten Mal gerne wieder unterstützen.

Der TV Bad Hall erhält vom Öst. Fachverband für Turnen das

Turnverein Gütesiegel 2021 in der höchsten Kategorie mit 5 Sternen!!

Grundlage für diese Auszeichnung ist unser breitgefächertes Angebot im Breiten- und Leistungssport, die rege Teilnahme an Wettkämpfen und Turnfesten und die qualifizierte Ausbildung unserer Vorturner. Wir punkten mit der Ausstattung unserer Turnhalle und des Turnplatzes sowie der Präsenz auf Instagram, Facebook und unserer aktuellen Homepage.

Turnverein Gmunden 1861

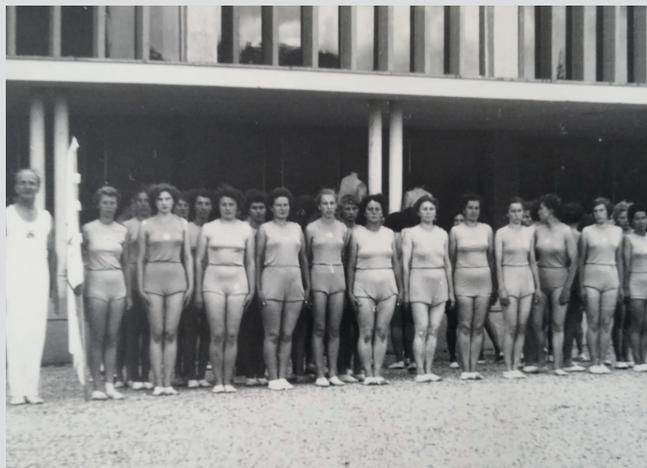
Bewegung: Der Bewegungsdrang ist trotz der Einschränkungen weiterhin groß und so werden in Kleingruppen Wanderungen und Skitouren organisiert. Vor allem die älteren aktiven Turngeschwister treffen sich regelmäßig zu einfachen Wanderungen in der näheren Umgebung. Die ambitionierten Berggeher erleben den Spätwinter gerade als Geschenk, um Skitouren in frühlingshafter Natur zu erleben. So wurden Gamsfeld, Pitschenberg, Rumpler und Dachstein, Tragln, Loibersbacher Höhe in das Tourenprogramm für den Frühling dankend angenommen.



Die Leichtathletik-Abteilung versucht, sich in den wärmeren Tagen am Stadtsportplatz auf die Freiluftsaison vorzubereiten. Vor allem den Jugendlichen ist der Drang nach Bewegung anzumerken.



Historisches Bild vom BTF 1956



Durch Zufall wurde uns per E-Mail ein Foto vom Bundesturnfest 1956 in Wels zugespielt. Mit Tbr. Max Witzelsteiner als Abteilungsleiter die Turnerinnen, angetreten zum Vereinswettbewerb in der Stärkeklasse 2 mit 40 (!) Tui.

Allg. Turnverein Leonding im ÖTB

Aus dem Vereinsleben: Unter Einhaltung sämtlicher Auflagen der Corona-Krise fand auch heuer wieder eine Generalreinigung des Turnerheimes statt. Dabei wurden die Außenanlagen inklusive Tennisplätze und Beachvolleyballanlage wieder auf Schuss gebracht. Jetzt kann der Sommer kommen! Auf unserer Anlage stehen unseren Mitgliedern und Gästen – sofern es die gesetzlichen Vorgaben erlauben – im Sommer 3 Tennisplätze (Sand) zur Verfügung.

TV Steyr

Es rührt sich was im Verein!



Gemeinsam mit VBC Beachvolleyball wird bei uns ein turnierfähiger Beachplatz errichtet, die alten Plätze werden saniert und sanitäre Einrichtungen in der Halle geschaffen. Diese können unabhängig von den sonstigen Bereichen benützt werden. Für den klaglosen Betrieb wurde ein eigenes Vertragswerk errichtet. Die Finanzierung erfolgt aus Eigenmitteln von TV Steyr und VBC, Stadt Steyr und Land Oberösterreich.

Am 3. April 2021 nahmen an der Offenen Steirischen LM im Trampolinspringen auch unsere Springer und Springerinnen teil. Erfolgreich! Annika und Finn Markovsky sowie Amelie Wansch wurden in ihrer Altersklasse jeweils Erste. Amelie ersprang sich auch in Synchron mit ihrer Salzburger Partnerin Platz 2.

Als Neuheit fanden in unserer Halle am 11. April 2021 die 1. Offenen OÖ Landesmeisterschaften im Trampolinspringen statt. Unter Teilnahme von insgesamt 30 Springern aus Wien, Salzburg und Steyr kann der Verein nachstehende Erfolge melden: Jgdw2: 1. Annika Markovsky; Jgdw1: 1. Amelie Wansch; Juniorinnen: 2. Jessica Schmid;

Elite m: 1. Daniel Rosner; Synchron w: 1. Annika Markovsky/Jessica Schmid;



Synchron: 2. Daniel Rosner/Finn Markovsky. Tagessieger wurden: Annika und Finn Markovsky und Amelie Wansch. Carmen Wansch als Leiterin und ihren Helfern sei großer Dank ausgesprochen! Es war für den Verein eine Ehre, die Veranstaltung in seiner Halle ausrichten zu dürfen.



Der Drang zum Turnen ist groß! Dem folgend wurde unter Leitung der Turnwartin Gila Lippke am 20. März 2021 eine Turnstunde im Freien abgehalten (natürlich höchst corona-regelt!). 55 Kinder und Jugendliche ergriffen die Möglichkeit zur Bewegung. Dies soll, solange es notwendig ist, weiter betrieben werden. Gila berichtet auch von den anstrengenden online-Turnstunden. Danke den Vorturnern, die sich der Sache angenommen haben!

Allg. TV Traun

Bei uns bewegte sich wegen der Corona-Beschränkungen lange nichts. In die Turnhallen der Schulen dürfen wir immer noch nicht. Erst seit vergangener Woche können wir uns eingeschränkt und mit Auflagen auf unserem Turnplatz und den Tennisplätzen bewegen.

Dazu war es natürlich erforderlich, dass einige fleißige Helfer/-innen Spaten und Schaufeln und was sonst an Handwerkszeug benötigt wurde, in die Hand nahmen, um für unseren Verein zu arbeiten und so unseren Turnplatz wettkampfmäßig herzurichten.

Die vier Tennisplätze wurden zeitgerecht, wie es das Wetter erlaubte, ausgewintert und mit neuem Turniersand belegt.

Der Faustballrasen wurde wieder vertikutiert und gedüngt und anschließend mit einem Leihtraktor einige Stunden gewalzt.

Eine kleine Abteilung der Seniorenriege entsorgte den Mist, den Winter und kräftiger Wind rund um unsere Anlage hinterlassen hatte. Norbert ließ es sich nicht nehmen, die Weitsprunggruben von Unkraut und Wurzeln zu befreien.

Es gäbe sicher noch einiges aufzuzählen, was fleißige Hände gereinigt, hergerichtet, erneuert oder ausgetauscht haben. Das meiste wurde in Eigenregie erledigt. Doch was besorgt werden musste, belastet natürlich unseren Säckel. Daher ist es wichtig, den Dank der Vereinsleitung und unseres Säckelwartes Dr. Hofstätter an euch auszusprechen, dass ihr in dieser sehr schwierigen Zeit einer Pandemie zum Verein gestanden seid und euren Mitgliedsbeitrag pünktlich zur Verfügung gestellt habt.

Wir hoffen alle, vor allem unsere Vorturner/-innen, dass wir so bald wie möglich wieder mit unseren Kindern arbeiten können, denn turnen fördert Geist und Körper und Bewegungsarmut zeigt sich schnell.



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