

Zeitschrift für das Turnen mit den Mitteilungen des Österreichischen Turnerbunds

UNSER



TURNEN



PARKBENCHING III

GÄNSEBLÜMCHEN



MAI - Wonnemond 2020

Bundesturnfest 2020 – verschoben!



Liebe Turngeschwister, liebe Unterstützer, liebe Leser!

Die Situation rund um die Krise des Coronavirus hat alle Lebensbereiche erfasst. So standen auch wir in unserem ÖTB vor der Frage, wie wir mit unserer anstehenden Großveranstaltung, dem Bundesturnfest 2020 in Wels umgehen sollen.

Die Ausgangssituation zum jetzigen Zeitpunkt ist aber klar: Der Turnbetrieb ist in allen unseren Mitgliedsvereinen gänzlich eingestellt und das wird auch noch länger so bleiben. Ein Turnfest mit seinen wesentlichen Säulen, also der gemeinschaftsbildenden Vorbereitung in den Vereinen auf der einen Seite und der sorgfältigen Planung durch Durchführung mit den Partnern der Veranstaltung (Stadt Wels, Messe Wels, Gastronomie etc.) auf der anderen Seite, ist derzeit aufgrund der behördlich angeordneten Maßnahmen nicht möglich.

Daher hat der Bundesturnrat beschlossen, das Bundesturnfest in Wels um ein Jahr auf den Termin 14. bis 18. Juli 2021 zu verschieben. Wir haben die großen Partner für unsere Veranstaltung auch im Jahr 2021 an unserer Seite und können die bisherige Planung vollständig übernehmen. So schmerzlich die Entscheidung zur Verschiebung ist, so sehen wir optimistisch dem neuen Termin entgegen und wollen das eine Jahr, das uns an Planungszeit mehr zur Verfügung steht, nicht untätig verstreichen lassen, sondern an allen Ecken und Enden die Organisation optimieren.

Lassen wir den Kopf nicht hängen, auch wenn wir ein Jahr länger auf unser Bundesturnfest warten müssen. Wir werden euch über dieses Jahr mit Vorbereitungslehrgängen, einer Vorstellung der Turnfeststadt und vielem mehr helfen. Sobald eine Öffnung der Turnvereine absehbar wird, präsentieren wir euch den neuen Fahrplan mit allen Terminen. Wir lassen uns nicht aufhalten!

Gut Heil!
Peter Ritter
Bundesobmann

WWW.BUNDESTURNFEST.AT

S. 2 Bundesturnfest

Verschiebung

S.4 Verschiedenes

Turnerapotheke

S.5 Kultur

„Mit Goethe vor Tisch nach seinem Garten gefahren...“

S.6 Bundesturnfest

Stellungnahme des Welser TV

S.7 Gesundheit

4 Pflanzen für dein „grünes Immunsystem“ Teil I

S.8 TAK – Turnfachliches

Parkbenching Teil III

S. 12 Vereinsnachrichten

S.14 Turnersee

BuJuLa Leiter Fritz Mayr;
BuJuLa 2020

Titelbild:

Gerade in Zeiten geschlossener Hallen und Sportstätten darf keine Trainingsmöglichkeit ungenutzt bleiben. Dank entsprechender Ausstattung vor Ort hat sich am Haus des WATV eine abendliche Turnstunde auf seiner Dachterrasse im Wiener 1. Bezirk entwickelt.

Offenlegung i. S. des Art. 1, § 25 MedienG und Impressum Unser ÖTB-Turnen. Bundesturnzeitung 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 Peter Hametner

Bundesgeschäftsführer



Alte WERTE Neue ZEITEN

Das Jahnsche Turnen und im speziellen die Mitglieder des ÖTB gehen in jeder Zeitepoche immer schon neue Wege, denen geistige und körperliche Ausgeglichenheit des Menschen, sowie vor allem Gesundheit oberstes Ziel sind (Turnen ohne Unterschied von Stand und Alter, Turnen ein Leben lang). Dies wird besonders deutlich, da seit nunmehr mehreren Wochen das Thema der Coronavirus-Situation unseren gesamten Alltag dominiert.

Wir befinden uns in der seit dem Bestehen des ÖTB einmaligen Situation, dass alle Turnvereine ihre Hallen gesperrt haben und auf Bewegung und Veranstaltungen verzichten müssen. Wir bestreiten auch jetzt neue Wege, da wir eine lebendige Gemeinschaft der Generationen sind. Von der Kindheit bis ins hohe Alter bieten unsere Vereine ihren Mitgliedern nicht nur Bewegung, sondern darüber hinaus eine soziale Heimat an. Die Turnerfamilie tritt nicht nur beim gemeinschaftlichen Turnen in Erscheinung, sondern auch beispielsweise beim gemeinsamen Wandern oder musischen Tätigkeiten. Vor allem tritt dies bei den Festen im Verein, Bezirk, Land und Bundesverband in Erscheinung.

Leider ist dies derzeit aufgrund der behördlich angeordneten Maßnahmen nicht möglich und dies trifft auch unser Bundesturnfest, welches vom Bundesturnrat um ein Jahr auf 2021 verschoben wurde. Wir lassen uns aber nicht aufhalten, da es für uns Turner ein Selbstverständnis ist, sich als Gemeinschaft zu sehen, in der die Vielfältigkeit jedes Menschen Platz findet.

Unser Grundgedanke ist die Erhaltung, Hebung und Förderung der Gesundheit. Ein weiteres Ziel des Turngedanken ist, sich die Kultur, die Sprache, die Geschichte in aller Vielfalt und Fülle anzueignen und als dauerhaften Wert zu erkennen. Die Naturverbundenheit, der Antrieb zu gesundem, natürlichem Leben, kennzeichnet das Turnen.

Die Kameradschaft bildet eine soziale Komponente und soll bewirken, was im Großen oft im Argen liegt: den Ausgleich der Interessen zum Vorteil der Gemeinschaft.

Erlebe auch DU die alten Werte in den neuen Zeiten und bleib bei deinem Verein, beim ÖTB!

Halten wir weiter in dieser Phase zusammen. Wenn wir den Betrieb wieder aufnehmen können, wird auf allen Ebenen viel zu tun sein.

Denn **WIR ALLE** sind der Verband für Entwicklung persönlicher Leistung, sozialer Kompetenzen und Freude an der Bewegung seit über 200 Jahren fest verwurzelt!

Gut Heil!
Peter Hametner

ADRESSÄNDERUNG

Hat sich deine Adresse oder dein Name bzw. dein beruflicher Kontakt geändert?

Bitte gib uns Bescheid, um die BTZ-Bezieherliste aktuell zu halten.
btz@oetb.at.

Danke.



Dr. Fischer
Ihr Tonika-Spezialist

Qualität aus ÖSTERREICH

Für Jung und Alt

In Zeiten wie diesen:

biomont plus
unterstützt Ihr Immunsystem!

Mit den enthaltenen Vitaminen C und D3 sowie den Spurenelementen Zink und Selen trägt **biomont plus** zur **Stärkung unseres Immunsystems** bei!

Für die ganze Familie!

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

PHARMONTA
Dr. Fischer GmbH
A-8112 Gratwein-Sträßengel

bezahlte Anzeige

TURNER-APOTHEKE

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



ZINK

Zink hat neben Vitamin C und Selen eine große Bedeutung für unser Immunsystem. Es gehört zu den essentiellen, das heißt unentbehrlichen, **Spurenelementen** im menschlichen Körper. Als Spurenelemente bezeichnet man anorganische Nahrungsbestandteile, die wie der Name schon sagt, nur in Spuren im menschlichen Organismus vorkommen.

Der **Gesamtbestand** an Zink im menschlichen Körper beträgt nur 2 Gramm, wovon sich 70 % in den Knochen, der Haut und den Haaren befinden. Zink kann nicht gespeichert werden und muss daher kontinuierlich zugeführt werden. Die **empfohlene Tagesdosis** an Zink, die sogenannte RDA (= recommended daily allowance), beträgt für Erwachsene **12 – 15 mg**.

Die **natürlichen Quellen** von Zink sind u.a. Innereien, Fleisch, Milchprodukte, Eigelb, Linsen, Getreide und Nüsse.

Zur Stärkung unseres Immunsystems

Zink ist Bestandteil vieler Enzyme und spielt eine wichtige Rolle im Zucker-, Fett- und Eiweißstoffwechsel, sowie bei der Bildung der Erbsubstanz, beim Zellwachstum und im **Hormonstoffwechsel**, hier vor allem beim Wachstumshormon.

Von großer Bedeutung ist Zink für die Abwehrsteigerung, für eine rasche **Wundheilung**, bei der Kontraktion der **Muskeln**, sowie für eine optimale **Gehirnfunktion**.

Ein **Mangel** an Zink kann zu einer geschwächten Immunabwehr, einer verminderten Wundheilung, Appetitlosigkeit sowie zu Haarausfall, trockener Haut und brüchigen Nägeln bis hin zu Wachstumsstörungen führen.

Zink ist als Bestandteil zahlreicher **Vitaminzubereitungen mit Mineralstoffen und Spurenelementen** in Tabletten-, Kapsel- oder in flüssiger Form in jeder Apotheke erhältlich.

„MIT GOETHE VOR TISCH NACH SEINEM GARTEN GEFAHREN...“*



ZUR ERINNERUNG AN DEN WERT DER EINFACHEN, NAHEGELEGENEN DINGE, IN ZEITEN, WO ES NÖTIG IST.

„Montag, den 22. März 1824

Mit Goethe vor Tisch nach seinem Garten gefahren.

Die Lage dieses Gartens, jenseits der Ilm, in der Nähe des Parks, an dem westlichen Abhänge eines Hügelzuges, hat etwas sehr Trauliches. Vor Nord- und Ostwinden geschützt, ist er den erwärmenden und belebenden Einwirkungen des südlichen und westlichen Himmels offen. [...] Der in nordwestlicher Richtung liegenden Stadt ist man so nahe, daß man in wenigen Minuten dort sein kann, und doch, wenn man umherblickt, sieht man nirgend ein Gebäude oder eine Turmspitze ragen, die an eine solche städtische Nähe erinnern könnte; die hohen dichten Bäume des Parks verhüllen alle Aussicht nach jener Seite. [...] Gegen Westen und Südwesten blickt man frei über eine geräumige

Wiese hin, durch welche in der Entfernung eines guten Pfeilschusses die Ilm in stillen Windungen vorbeigeht. [...] Aus solchen Träumen gänzlicher Abgeschiedenheit erwecket uns jedoch das gelegentliche Schlagen der Turmuhr, das Geschrei der Pfauen von der Höhe des Parks herüber, oder das Trommeln und Hörnerblasen des Militärs in der Kaserne. Und zwar nicht unangenehm; denn es erwacht mit solchen Tönen das behagliche Nähegefühl der heimatlichen Stadt, von der man sich meilenweit versetzt glaubte. [...] Wir kamen auf eine Baumgruppe halbwüchsiger Eichen, Tannen, Birken und Buchen. [...] Diese bilden hier einen Halbkreis, den innern Raum grottenartig überwölbend, worin wir uns auf kleinen Stühlen setzten, die einen runden Tisch umgaben. Die Sonne war so

mächtig, daß der geringe Schatten dieser blätterlosen Bäume bereits als eine Wohltat empfunden ward. ‚Bei großer Sommerhitze‘, sagte Goethe, ‚weiß ich keine bessere Zuflucht als diese Stelle. Ich habe die Bäume vor vierzig Jahren alle eigenhändig gepflanzt, ich habe die Freude gehabt, sie heranwachsen zu sehen und genieße nun schon seit geraumer Zeit die Erquickung ihres Schattens. Das Laub dieser Eichen und Buchen ist der mächtigsten Sonne undurchdringlich; ich sitze hier gerne an warmen Sommertagen nach Tische, wo denn auf diesen Wiesen und auf dem ganzen Park umher oft eine Stille herrscht, von der die Alten sagen würden: daß der Pan schlafe.‘ [...].“

* aus Johann Peter Eckermann: „Gespräche mit Goethe“, 11. Auflage 2015, Insel Verlag Berlin, S. 93ff.

Bild: Roland Tulzer

BUNDESTURNFEST AUF 2021 VERSCHOBEN

Seit nun 2 Monaten sind unsere Turnhallen wegen Corona geschlossen, daher verschiebt sich unser 13. Bundesturnfest auf 14.7. bis 18.7. 2021 in WELS.

Wenn wir im Herbst unseren Turnbetrieb wieder voll hochfahren können, plant bitte sofort mit euren Jugendlichen und Erwachsenen, dass ihr ALLE zu uns nach WELS kommt, damit wir gemeinsam unvergessene Turnfesttage in WELS erleben können.

Der Bund, der ÖTB Oberösterreich und der Welser Turnverein 1862 nutzt dieses zusätzliche Jahr um eine bestmögliche Planung für faire und lustige Wettkampftage in WELS zu garantieren.



Ich würde mich von Herzen freuen, auf ein Wiedersehen beim BUNDESTURNFEST in WELS.

Eure EVA SCHICK
Obfrau des Welser Turnverein
1862



Wegbereiter.
Wir glauben daran, dass
über sich hinauszuwachsen,
Erfolg bringt.

www.sparkasse-ooe.at   

SPARKASSE 
Oberösterreich #glaubandich

bezahlte Anzeige

4 PFLANZEN AUS DEINEM GARTEN – FÜR DEIN „GRÜNES IMMUNSYSTEM“ TEIL I



Das Gänseblümchen – Kopf hoch erhoben

Ein Köpfchen, das den Kopf auch nicht in den Sand steckt, wenn der Roboter anfährt oder lieblos aus englischem Rasen entfernt wird, ist das Gänseblümchen (*Bellis perennis*).

Es verzeiht sofort den Fehltritt und strahlt dich nach diesen Attacken schon wieder mit hoherhobenem Köpfchen an. Die erste Blume, die Kinder im Krabbelalter sofort intuitiv in den Mund stecken. Warum wohl? Kinder wissen, was ihnen gut tut. Das Maßliebchen, wie es auch genannt wird, hat es faustdick in seinem GRÜN.

Es wirkt „sonnig“ auf deine Seele, stärkt dein Selbstvertrauen, lässt deinen Kopf hochhalten und wirkt als Salbe heilsam, juckreizstillend auf

deiner Haut. Ob am Butterbrot oder als pflanzliche Essenz, das Gänseblümchen wirkt außerdem beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt, schleimlösend und auswurfördernd auf die Atemwege. Durch seine antivirale, entzündungshemmende Wirkung findet dieses zarte Blümelein noch Anwendung bei Erkältung und Herpes simplex Lippenbläschen.

Die Pflanze mit unbändigem Lebenswillen, jetzt zum Stärken für Menschen und Orte in Ausnahmesituationen.

Die Autorinnen: Ulrike & Ulrike
www.pflanzenhumanismus.at
Quelle: www.lernleben.at



Salbei - Penne mit Gänseblümchen:

- Penne kochen
- Butter, Zwiebel, Knoblauch & etwas Speck anrösten
- Frischen Salbei hinzufügen
- mit Pfeffer, Salz & Schlagobers und Ei über den Nudeln vermischen
- Parmesan untermischen und mit Gänseblümchenblüten dekorieren

Bild + Rezept von Turnschwester Gudrun Moretti-Peball (TV Jahn Gratwein)



„PARKBENCHING“

DIE PARKBANK ALS TRAININGSGERÄT

TEIL 3

Ü3: BANKAUFSTEIGER/ TREPPENSTEIGEN

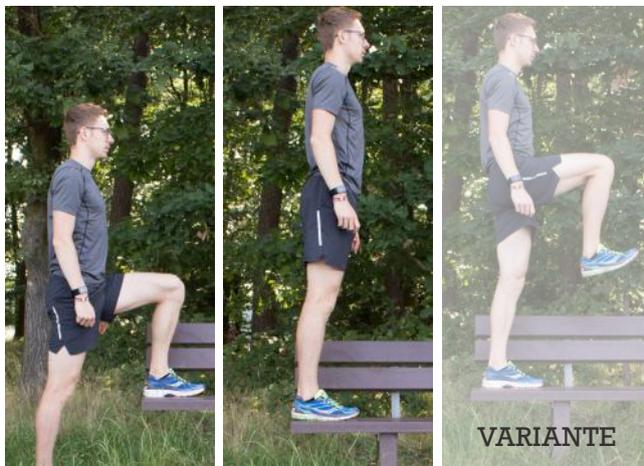
Beanspruchte Muskulatur:

vierköpfiger Oberschenkelmuskel (*M. Quadriceps femoris*), zweiköpfiger Kniebeuger (*M. biceps femoris*), großer Gesäßmuskel (*M. gluteus maximus*)

Hinweis: Die Übung kann zusätzlich mit einem Kniehub oder mit einem beidbeinigen Zehenstand nach dem Bankaufsteigen durchgeführt werden. Beide Kombinationen sind koordinativ sehr anspruchsvoll und werden nur für geübte Trainierende empfohlen, die über ein gutes Gleichgewicht verfügen (Sturzgefahr).

Bewegungsausführung:

Stelle dich vor die kurze Kante der Sitzfläche der Parkbank und stelle ein Bein auf die Sitzfläche auf. Drücke dich über das auf der Bank aufgestellte Bein nach oben bis du mit beiden Beinen auf der Sitzfläche stehst.



Als Variante kannst du nun noch das am Anfang aufgestellte Bein im rechten Winkel anheben (wie eine große Stufe beim Treppensteigen) – zusätzliche Gleichgewichtsschulung.

Wichtig:

- Die Bewegung erfolgt nur aus dem Hochdrücken des aufgestellten Beines
- Vor dem Hochdrücken einatmen, beim Hochdrücken ausatmen
- Das am Boden befindliche Bein bleibt beim Hochdrücken gestreckt

Ü4: OBERSCHENKEL WIPPEN

Beanspruchte Muskulatur:

vierköpfiger Oberschenkelmuskel (*M. Quadriceps femoris*)

Bewegungsausführung:

Setze dich mit aufgestellten Beinen auf das vordere Drittel der Sitzfläche der Parkbank. Hebe ein Bein in die Waagerechte an und führe leichte, langsame Wippbewegungen nach oben und nach unten durch. Wenn du das angehobene Bein nach außen und innen bewegst, liegt der Fokus auf den Beinspreizern (Abduktoren) und auf den Beinanziehern (Adduktoren).



Variante für Abduktoren und Adduktoren:

gestrecktes Bein seitlich abspreizen und zur Mitte führen.

Wichtig:

- Langsame und gleichmäßige Wippbewegungen ausführen
- Gleichmäßig ein- und ausatmen, keine

Pressatmung

- Der Oberkörper ist aufrecht und der Rücken ist gerade
- Das Gesäß ist auf der vorderen Sitzflächenhälfte positioniert

Ü5: ZEHENSTAND

Beanspruchte Muskulatur:

Wadenmuskulatur (*M. gastrocnemius*, *M. soleus*)

a) Leichte Variante:

Zehenstand auf dem Boden:

Bewegungsausführung:

Stelle dich hinter die Parkbank und halte dich eventuell leicht mit den Händen an der Lehne fest. Drücke dich auf die Fußballen und halte diese Position 2- 3 Sekunden. Begebe dich wieder auf die Fersen.



c) Schwere Variante:

Zehenstand auf der Kante der Sitzfläche

Hinweis: diese Variante setzt eine gute Koordination voraus und wird nur Geübten mit gutem Gleichgewicht empfohlen. Es besteht Sturzrisiko.



Bewegungsausführung:

Stelle dich auf die Kante der kurzen Seite der Sitzfläche, sodass sich die Ferse über der Kante befindet. Drücke dich auf die Fußballen und halte diese Position 2- 3 Sekunden. Begebe dich wieder auf die Fersen.

Wichtig:

- Bauch- und Gesäßmuskulatur während der Übung angespannt lassen
- Gleichgewicht halten

Ü6: RUDERN

Beanspruchte Muskulatur:

gerade Bauchmuskulatur (*M. abdominis rectus*)

Bewegungsausführung:

Setze dich auf das vordere Drittel der Sitzfläche und halte dich mit den Händen an der Sitzkante fest. Hebe beide Beine angewinkelt an und verlage den Oberkörper etwas nach hinten.

Finde das Gleichgewicht und strecke beide Beine nach vorne aus. Führe beide Beine gleichzeitig wieder zum Oberkörper heran.



Wichtig:

- Der Rücken ist die ganze Zeit gerade
- Der Blick ist nach vorne gerichtet
- einatmen, wenn die Beine am Körper sind und ausatmen bei Beinstreckung
- Pressatmung oder Luft anhalten vermeiden

Ü7: ELLENBOGENSTÜTZ

Beanspruchte Muskulatur:

gerade Bauchmuskulatur (*M. abdominis rectus*), Rückenstrecker (*M. erector spinae*)

Bewegungsausführung:

Lege dich gestreckt mit dem Bauch auf die Sitzfläche der Parkbank. Stütze dich mit den Fussballen und mit den Ellenbogen auf.

Bilde mit dem gesamten Körper eine gerade Linie und halte diese Position je nach Übungsform und Leistungsniveau (ca. 15- 30 sek.). Je weiter die Ellenbogen vor der Schulter sind, desto schwieriger ist die Übung.



Wichtig:

- Das Gesäß angespannt lassen
- Der Rücken ist die ganze Zeit gerade
- Schultern, Rücken, Gesäß und Beine bilden eine Linie
- Der Blick ist nach unten gerichtet

ORGANISATIONSFORMEN

Zur praktischen Umsetzung von „Parkbenching“ gibt es verschiedene Organisationsformen. Zum einen ist es möglich, „Parkbenching“ alleine auszuführen, zum anderen bietet auch das gemeinsame „Parkbenchen“ in Gruppen viele Vorteile.

„Parkbenching“ kann überall und jederzeit gemacht werden. Ist man beispielsweise gerade

am Spazieren und kommt an einer Parkbank vorbei, so kann man diese Gelegenheit nutzen und eine kurze „Parkbenching“- Pause machen. Natürlich zum Trainieren, nicht nur zum Ausruhen!

Auch in Gruppen oder in Vereinen lässt sich „Parkbenching“ gut umsetzen. Gruppenkurse im örtlichen Sportverein können beispielsweise im Anschluss an die Walkingeinheit oder nach dem Radfahren gemeinsam „Parkbenching“ betreiben, um nicht nur die Ausdauer zu verbessern, sondern auch die Kraftfähigkeiten zu stärken, was im Alltag sowie mit zunehmenden Alter immer wichtiger wird.

Das Training in der Gruppe bietet viele Vorteile. Zum einen macht Sport-Treiben in der Gruppe mehr Spaß als alleine, zum anderen können sich die Gruppenteilnehmer untereinander austauschen, Erfahrungen mitteilen und sich bei der Übungsausführung gegenseitig unterstützen. Dies stärkt das Wir-Gefühl innerhalb der Trainingsgruppe.

Außerdem trägt es zur Qualität der Bewegungsausführung bei. Dennoch ist es während des Trainierens meines Erachtens wichtig, dass ein Betreuer oder Übungsleiter anwesend ist, welcher sich auch mit den Übungen und der richtigen Bewegungsausführung auskennt.

Vor allem Ältere haben womöglich mehr Hemmungen, die Übungen auszuführen. Auch Menschen mit chronischen Erkrankungen (Arthrose, Osteoporose etc.) neigen gegebenenfalls zum Aufbau von Hemmungen gegenüber dem Trainieren an der Parkbank. Hier können durch den Austausch und die Anleitung mit Übungsleitern Ängste abgebaut und die Trainingsmöglichkeiten an den jeweiligen Übenden individuell angepasst werden.

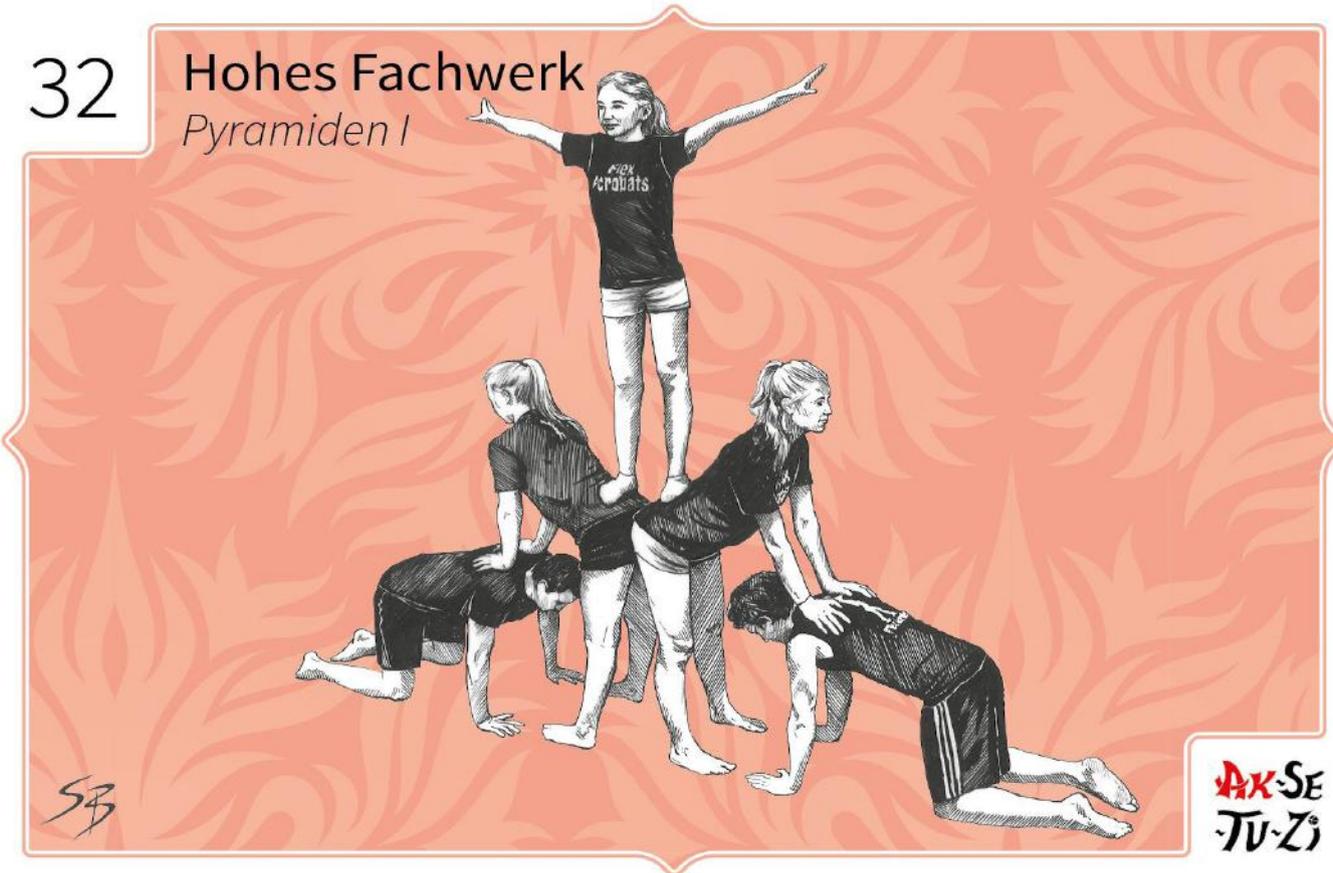


Text + Fotos:
Moritz Fuhrmann



32

Hohes Fachwerk
Pyramiden I



SB

AKSE
TU-ZI



**ICH BIN
VORBILD.**

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



bezahlte Anzeige

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.



OBERÖSTERREICH

ÖTB TV Gmunden 1861

Wie in anderen Vereinen auch ruht seit Mitte März der Turnbetrieb in allen Abteilungen. Abgesagt werden mussten die Bezirksmeisterschaft, der Volkstanzabend, das Zamsitzen der älteren Turngeschwister und was besonders schmerzlich ist, das Aufstellen des Maibaumes. Auch die Turnermusi hat ihre Zusammenkünfte eingestellt.

Bleibt Zeit sich über die organisatorischen Aufgaben Gedanken zu machen, über die Zukunft und Weiterentwicklung des Vereinslebens.

Hoffen dürfen wir auf die Feier der Sonnenwende, das Bundesturnfest und auf die gemeinsame Jahnwanderung nach Leonding.

Allg. Turnverein Leonding im ÖTB

AUS DEM VEREINSLEBEN:

Unter Einhaltung sämtlicher Auflagen aufgrund 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.

TERMINE: (UNTER VORBEHALT!!!)

Pfingstlager in Gmunden 29. 05. – 01. 06. 20

ÖTB TV Traun

Turnen / Tennis

Wie die meisten unserer Webseite entnommen haben, sind alle Aktivitäten in den Turnvereinen nach Vorgabe der Behörden und dem Dachverband ÖTV sowie auch dem ÖTB Bund bis 30. Juni 2020 abgesagt.

Wir können nicht in die Turnhallen und können uns auf unserem Platz nicht frei bewegen, wie wir es gewohnt sind.

Mit der gesetzlich erlaubten Anzahl von Helfern ist es über zwei Wochen verteilt schrittweise gelungen, die Tennisplätze auszuwintern. Der Dank ergeht dazu an Freddy Kaltenböck, Hansi Brunbauer, Alfons Lang, Wolfgang Lengauer, Alois Ramel und Robert Hög.

Die Vereinsgerätemeisterschaft und der Seniorennachmittag mussten abgesagt werden.

Die monatlichen Turnausschusssitzungen und der Sonderausschuss zu unseren heurigen 100-Jahrestlichkeiten versuchen sich virtuell auszutauschen, um so wenig wie möglich Zeit in der Vorbereitung zu verlieren. Doch Vieles ist nicht machbar, weil Voraussetzungen fehlen, die aktuell nicht zum Klären sind.

So ist die Frühjahrswanderung offen, wenn der Gesetzgeber es nicht erlaubt. Aktuell, Stand heute 01. April 2020, werden am 20. Juni 2020 Sonnwendfeier und Robert Granzer Wettkampf nicht durchführbar sein.

Ebenso offen ist unsere Teilnahme am Trauner Stadtfest der Vereine und dem Ferienprogramm für Trauner Schüler.

Jubiläen:

Die Vereinsführung gratuliert herzlich zu runden Geburtstagen:

30 Jahre Gayer Julian

30 Jahre Postler Christoph

50 Jahre Hattenberger Ingrid

60 Jahre Wagner Harald

Abschied:

Altersturner Wilhelm Grimm hat uns am 10. April 2020 im 89igsten Lebensjahr nach einem erfüllten Leben für immer verlassen.



Willi war seit 1. Jänner 1949 Mitglied in unserem Verein und Träger Silberner und Goldener Ehrenzeichen und Ehrenurkunden des Österreichischen Turnerbundes.

Zur Jahreshauptversammlung am 23. Oktober 2019 erhielt Willi seine letzte Auszeichnung für 70 Jahre Treue zu unserem Verein, die in der BTZ vom Januar mit einem sehr schönen Gemeinschaftsbild dokumentiert wurde. Seine ruhige und besonnene Art, ein friedvoller Turnbruder, ein stolzer Familienvater wird uns stets in liebevoller Erinnerung bleiben.

NIEDERÖSTERREICH

ÖTB TV Drösing

Drösings Faustballer steigen in die 2. Bundesliga auf!

Am vergangenen Wochenende fand in Wolkersdorf das Aufstiegsturnier in die 2. Bundesliga Männer für die Hallensaison 2020/21 statt.

Dabei trafen die Mannschaften ÖTB Drösing als NÖ Meister, Polizei/Jedlesees Wien als Wiener Meister, Union Compact Freistadt 2 als OÖ Meister und Union Sparkasse Kufstein, als 9. der abgelaufenen Bundesligameisterschaft, aufeinander.

Aufgrund der letzten Leistungen ging die Drösinger Mannschaft sehr zuversichtlich in das Turnier, doch die Favoriten hießen Kufstein und Freistadt.

Im ersten Spiel ging es gegen Polizei/Jedlesees Wien. Nach einem nervösen Start bekamen die Drösinger um den Routinier Gerhard Bahr das Spiel in den Griff und siegten mit 11:9. Im zweiten Satz gab es keine Chance für die Wiener. Nach einem 11:3 gewann Drösing mit 2:0 Sätzen.

Im zweiten Spiel ging es gegen die bundesligaerprobte Mannschaft aus Kufstein. Nach nicht weniger als sechs Eigenfehlern ging der 1. Satz mit 5:11 Punkten verloren. Im zweiten Satz gab es die erhoffte Steigerung, er wurde mit 14:12 gewonnen. Durch eine Verletzung des Rückschlägers Yannick Höß war die Mannschaft im Entscheidungssatz zu sehr gehandicapt und schlitterte in einen 0:5 Rückstand. Dieser war durch den zu späten Wechsel nicht mehr aufzuholen. Der Satz endete mit 4:11, das Spiel mit 1:2.

Im dritten Spiel ging es gegen die Mannschaft aus Freistadt,

welche die beiden vorhergehenden Spiele gewonnen hatte.

Trotz einer massiven Umstellung - Paul Waditschatka kam auf den Rückschlag, Johannes Gahm in die Verteidigung, Gerhard Bahr übernahm das Service - konnten die Drösinger das Spiel kontrollieren.

Nach ausgezeichnetem Spiel wurden die Freistädter mit 11:6 und 11:8 besiegt.

Neben ÖTB Drösing, als Gewinner des Aufstiegsturnieres, schafften noch SU Kufstein und U.C. Freistadt die begehrten Aufstiegsplätze in die 2. Hallenbundesliga.



FOTO hinten: Trainer Andreas Huysza, Gerhard Bahr, Yannick Höß, Johannes Gahm, Peter Waditschatka
vorne: Paul Waditschatka, Fabian Stohl, Konstantin Stohl

TIROL

ÖTB TV Kitzbühel

Originelles „Home-office“

Auch ohne Turnhalle finden die Kitzbüheler Turnerinnen originelle Möglichkeiten sportliche Aktivitäten mit Haus- und Gartenarbeit zu verbinden.

Durchaus nachahmenswert!



BuJuLa – LEITER

FRITZ MAYR

Geburtsdatum:

07.11.1994

Geburtsort:

Wien

Turnverein(e):

- Wiener Akademischer TV
- TV Liesing
- Penzing-Hietzinger TV
- TV Mariahilf

Beruf:

Student der Technischen Chemie in Wien

Alter:

25

Was ist dein Bezug zum Turnersee:

Schon als ganz junger Jungturner war ich begeistert, als ich erfuhr, dass wir Turner einen eigenen See haben. Und als dann mein Vater meiner Schwester und mir erstmals vorschlug, zwei Wochen unserer Ferien am Turnersee zu verbringen, war keine Überzeugungsarbeit nötig. Das war das ÖTB Wien Kinderlager 2004, ich war damals 9 Jahre alt. Seitdem ist für mich die alljährliche Lagerzeit im Karl-Hönck-Heim gar nicht mehr wegzudenken.

Auf den Geschmack der Bundeslager bin ich allerdings



erst recht spät gekommen. Und eigentlich dachte ich auch, ich wäre schon ein alter Lagerhase und wüsste, wie Turnerseelager ablaufen, aber mein erstes Bundesjugendlager 2015, unter der Leitung der Turnbrüder Roland Tulzer und Michael Shamiyeh, hat mich dann doch sehr überrascht - im positiven Sinne!

Was macht für dich das Jugendlager aus:

Mit einer Altersspanne von offiziell 16-21 Jahren sind wir ja eigentlich schon ein Lager für junge Erwachsene. Diese verlangen auch nach einem geistig anspruchsvollen Programm.

Zusätzlich zu den Aktivitäten von Bewegung und Spiel kommt also eine breite musische Ebene hinzu: es wird mehrstimmig gesungen, schwierigere Tänze werden gelernt, Redewettbewerbe bestritten und vieles mehr. Auch das Dietwesen erhält eine wichtige Stellung, verstehen wir uns doch auch als Vorbereitung für die künftige Generation von Amtswaltern in Vereinen, Landesverbänden und Bund.

Über all diese womöglich etwas ernsthaft klingenden Dinge legt sich aber stets die gelassene Atmosphäre der Freude an der Gemeinschaft und auch der Schmah kommt nie zu kurz!

Warum hast du dich bereit erklärt, das Amt des Lagerleiters zu übernehmen?

Da ich nun ja doch schon zu alt bin, um selbst als Teilnehmer mitzufahren und es ohne Turnersee ja doch nicht aushalte, war es für mich im vergangenen Jahr der logische Schritt, Verantwortung zu übernehmen und dafür Sorge zu tragen, dass der heutigen Turnerjugend eine (hoffentlich) genauso schöne Zeit am Turnersee zukommt, wie ich sie genießen durfte.

Gut Heil!
Fritz Mayr

BuJuLa

GEMEINSCHAFTSERLEBEN FÜR DIE TURNERJUGEND



05. – 14. August 2020

von 16 bis 21 Jahren

Preis: € 320,-

Verbringe unvergessliche 10 Tage am Turnersee und schließe Freundschaften fürs Leben! Ein vielseitiges Programm mit Beachvolleyball, Singen & Tanzen, Geländespielen, Schwimmen,

Orientierungsmarsch, Turnen und weiteren spannenden Aktivitäten erwarten dich!

Leitung:

Fritz Mayr

Tel. Nr.: 0676 / 4 74 62 78



#bleibimverein

... mehr dazu findet ihr auf
unseren Sozialen Medien!



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