

Zeitschrift für das Turnen mit den Mitteilungen des Österreichischen Turnerbunds

UNSER



# TURNEN



ZIRKELTRAINING

AKM



JULI - Heumond 2020

# ÖTB – BUNDESLAGER 2020

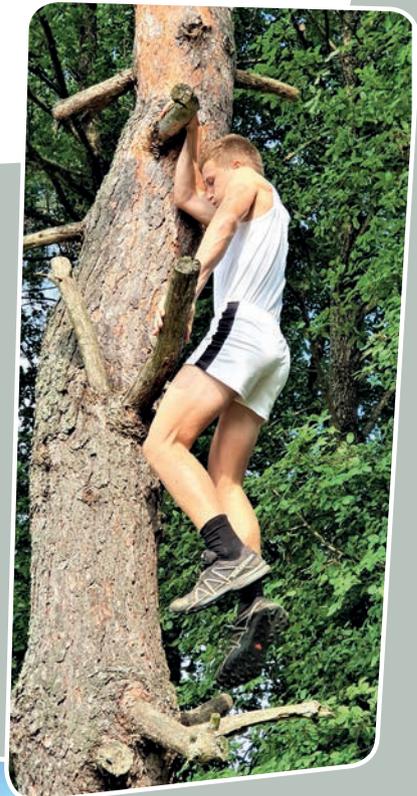


## BuJuLa

Gemeinschaftserleben für die Turnerjugend: 10.08. – 19.08.2020 im Jugendhof Bauer in Schlag in Gmunden  
Jugendliche von 16 – 21 Jahren  
Ein vielseitiges Programm mit Beachvolleyball, Singen und Tanzen, Geländespielen, Schwimmen, Orientierungsmarsch, Turnen und weiteren spannenden Aktivitäten erwartet dich!

## BuKnaLa

Zeltlager für Burschen: 05.08.-14.08.2020 am Zeltplatz des ÖTB. Für Burschen von 10 - 15 Jahren  
10 Tage Abenteuer: Zelten, Lagerfeuer, Nachtwache, Geländespiele im Wald, Fußball und Volleyball direkt am Zeltplatz, sowie jede Menge weiterer Spaß und Sport lassen dich diesen Sommer so schnell nicht vergessen!



## BuFamLa

Eine Woche für die Familie: 26.07.-04.08.2020 in der Mörtlmühle in Bad Goisern  
Für Turnerinnen, Turner, mit und ohne Familie, Jugendliche nur in Begleitung eines Verwandten.



Sei dabei!



## Sommerausklang:

05.09.- 12.09.2020 im Haus der Kreuzschwestern in Gosau  
Singen, Musizieren, Tanzen, Bewegen & Genießen.

## BuKiLa

Abenteuerwoche für Kinder: 05.08.- 14.08.2020 im Haus Landskron am Ossiachersee  
Mädchen von 9 - 15 J. & Burschen von 9 – 12 J.  
Freue dich auf Singen und Tanzen, Baden, Ballspiele, Geländespiele, Gruppentänze und vieles mehr!

Anmeldungen und Informationen ÖTB-Bundesgeschäftsstelle:  
E-Mail: [gst@oetb.at](mailto:gst@oetb.at)  
Homepage: <http://oetb.at/>

## S. 4 **Gesundheit**

4 Pflanzen aus deinem Garten für dein grünes Immunsystem Teil III; Der Giersch

## S.5 **Turnerapotheke**

Reiseapotheke

## S.6 **Bund**

Die Turnvereine an Österreichs Universitäten

## S.8 **TAK – Turnfachliches**

Jackpotfit – Zirkeltraining

## S.9 **Bund**

AKM

## S.14 **Kultur**

Turnen ist MEHR!

## S.15 **TAK Kurse**

Mountainbike Fahrtraining und Tour

## S.16 **Vereinsnachrichten**

## S.18 **Bund**

www.turnen.at – Die Turnstundensuche

Titelbild:

TV Gmunden – Traunstein Turnstunde

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

Peter Hametner  
Bundesgeschäftsführer



## Unser Ziel - Unsere Aufgabe

Der Turnverein bildet eine lebenslange Gemeinschaft junger und älterer Menschen, die für die Bewegung des einzelnen an der Weiterentwicklung der Ideen F.L. Jahns arbeiten und idealistisch ihre Schaffenskraft der Gemeinschaft zur Verfügung stellen. Die Aufgabe unseres Verbandes liegt darin, dem vielseitigen Angebot an Möglichkeiten mit der Verpflichtung der Arbeit für diese Gemeinschaft zu verbinden. Eine solche Verpflichtung sind auch die vielen Vereinslager und die Bundeslager.

Diese Lager führen zur engeren Vernetzung, fördern die geistige und körperliche Gesundheit, sind spannende Tage in unserer Heimat, versprechen Erlebnisse in und mit der Natur und vor allem bieten sie besondere lebenslange Erinnerungen für jeden Teilnehmer.

Unser Ziel war es, in einem gesellschaftspolitischen Umfeld, das sich ständig verändert und durch die Covid19-Krise verschärft wurde, ALLEN einzigartige Sommertage mit Freunden auch in diesem Jahr zu ermöglichen. Gemeinsam mit den ehrenamtlichen Vorturnern können wir unsere Aufgabe erfüllen und das Gemeinschaftserleben in den unterschiedlichen Lagern sicherstellen.

In unserem Angebot wird klar, dass Turnen mehr ist und den ganzen Menschen erfasst. Deshalb sind Volkstanz und Volkslied ebenso Bestandteile des Begriffs Turnen, wie Gerätturnen, Leichtathletik, Schwimmen, die Spiele, das Wandern und eben das Lagerwesen.

Turnen, der ÖTB ist vielseitig und auch leistungsorientiert mit Focus auf Breitensport. Turnen, unser ÖTB ist Generationen übergreifend, unabhängig von Stand und parteipolitischer Gesinnung und hat als Grundverständnis das Ehrenamt, die Verantwortung für die Gemeinschaft, Natur, Brauchtumpflege und Heimatverbundenheit

Wir sind ein Verband für Entwicklung persönlicher Leistung, sozialer Kompetenz und Freude an der Bewegung, seit über 200 Jahren fest verwurzelt!

Gut Heil

Peter Hametner  
Bundesgeschäftsführer

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



### DER GIERSCH – LIEBLING IM GARTEN

Der absolute „Liebling“ im Garten ist der Geißfuß (Giersch, *Aegopodium podagraria*). Du wirst ihm nur „Herr“, wenn du ihn in die Küche einbaust. Hast du das erstmal getan, gehst du ihn zum Nachbar heimlich holen.



Warum wird der „Feind“ im Garten auf einmal zum geheimen Gourmet-Kraut?

Schau ihn dir an, wenn der zarte dreikantige Stängel mit seinem ziegenfußähnlichen Blatt sich aus der Erde rollt. Nicht nachvollziehbar, dass

er mit seinen Ausläufern in Windeseile deinen Garten im Griff hat.



Jetzt aber nicht mehr, weil du weißt, dass er ein wunderbarer Ersatz für Petersilie ist, die sowieso, in meinem Gemüsegarten bestimmt, ewig braucht oder gar nicht ins Wachsen kommt. Der Giersch ist in diesem jungen Stadium (bis max. 10 cm) ein wohlschmeckendes und vor allem ein wohltuendes Wildgemüse. Der „Herr“ des Gartens unterstützt deine Entgiftung, regt die Ausscheidung von entzündlichen Schlacken an und sorgt wieder einmal für eine hervorragende Verdauung, die wieder positiv auf dein Immunsystem wirkt. Du musst für diese positiven Effekte weder einen Tee noch andere zeitaufwendige aufwendige Produkte herstellen. Du musst ihn einfach in der Küche mitverarbeiten.

Als Belag auf der Pizza, zum Trinken als „Giersch-Dudler“, in Topfenaufstrichen und „Kräuterbutter“ verarbeitet, als Suppenwürze, als das „GRÜN“ am Butterbrot..... daher „auf in den Genuss“!

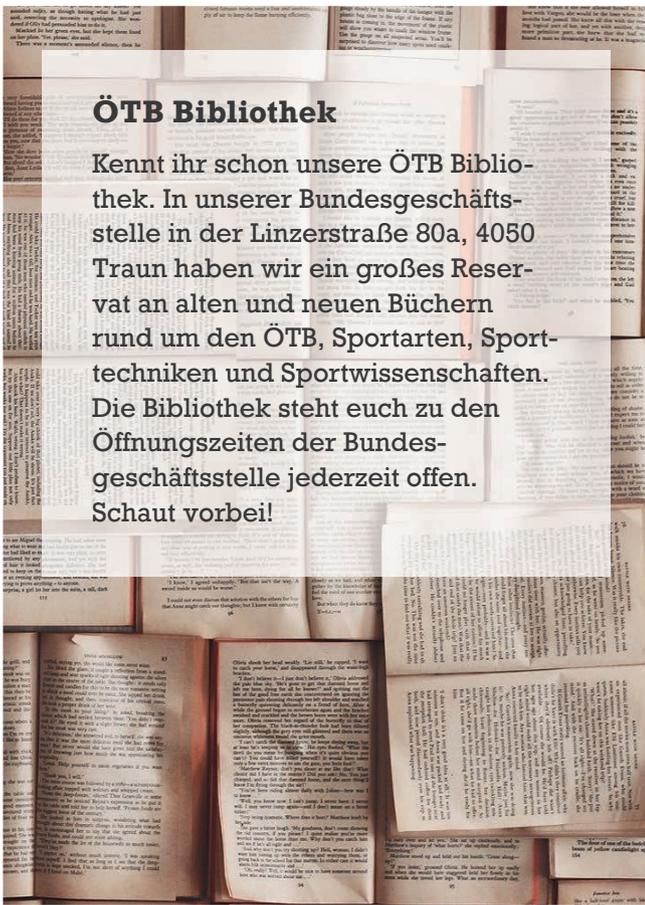
#### Giersch Smoothie

1 kleine Handvoll junger Gierschblätter  
1 Handvoll reife Erdbeeren, gewaschen und geschnitten  
1 Banane  
Wasser nach Bedarf

Zubereitung: Giersch waschen und mit dem Obst im Mixer zerkleinern. Je nachdem, wie flüssig wir den Smoothie haben wollen, Wasser dazugeben

Die Autorinnen: Ulrike & Ulrike  
[www.pflanzenhumanismus.at](http://www.pflanzenhumanismus.at)  
Quelle: [www.lernleben.at](http://www.lernleben.at)





## ÖTB Bibliothek

Kennt ihr schon unsere ÖTB Bibliothek. In unserer Bundesgeschäftsstelle in der Linzerstraße 80a, 4050 Traun haben wir ein großes Reserwat an alten und neuen Büchern rund um den ÖTB, Sportarten, Sporttechniken und Sportwissenschaften. Die Bibliothek steht euch zu den Öffnungszeiten der Bundesgeschäftsstelle jederzeit offen. Schaut vorbei!

## TURNER-APOTHEKE

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



### Die beste Urlaubs- vorbereitung beginnt in der Apotheke

Egal ob Wandern in unseren Bergen, Schwimmen an einem See oder einfach nur Entspannen zuhause. Damit man den wohlverdienten Urlaub gerade heuer auch wirklich genießen kann, hier ein paar Tipps für die **Grundausrüstung** einer Reiseapotheke:

Das wichtigste sind auf jeden Fall **schmerz- und fiebersenkende Mittel**. Bei der Wahl des richtigen Sonnenschutzes muss man den Hauttyp, die Hautempfindlichkeit (mögliche Allergien) und die Sonnenintensität am Urlaubsort berücksichtigen. Auch Lotionen nach dem Sonnenbad oder, wenn man es übersehen hat, gegen einen Sonnenbrand müssen eingepackt werden. Auch gegen **Verdauungsbeschwerden, Sodbrennen**, aber auch **Durchfall** oder **Verstopfung** muss man mit den richtigen Arzneimitteln gewappnet sein.

### Reiseapotheke

Aber auch mögliche **Kreislaufprobleme**, hervorgerufen durch Hitze oder zu große Anstrengungen, müssen bedacht werden. Außerdem darf man nicht auf so banale Dinge, wie ein **Verbandkästchen** mit Pflastern, Mullbinden, Schere und Wundsalben für kleinere Verletzungen vergessen. In der Reiseapotheke dürfen auch Mittel gegen **Insektenstiche**, sowohl insektenabwehrende Sprays, Stifte (sogenannte Repellents), wie auch kühlende Gels, wenn die Mücken schon zugeschlagen haben, nicht fehlen. Zu guter Letzt muss man immer mit der **Reisekrankheit** rechnen, egal ob bei Auto-, Schiffs- oder Bahnreisen.

Daneben darf auf persönliche **Dauermedikamente**, wie Blutdruckmittel oder Insuline, nicht vergessen werden. Sollte man rezeptpflichtige Arzneien, wie zB Antibiotika, benötigen, muss man diese vorher vom Arzt verschreiben lassen.

Und immer beachten, **Hände waschen** und desinfizieren sowie **Abstand halten**, so steht einem wunderbaren, sorgenfreien Urlaub in unserer schönen Heimat eigentlich nichts mehr im Wege!



## Wenn auf Reisen die Verdauung streikt



Hilft rasch und zuverlässig bei:

- Verdauungsbeschwerden
- Völlegefühl und Blähungen
- Magenverstimmungen
- leichten Krämpfen



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 Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

PHARMONTA  
Dr. Fischer GmbH  
A-8112 Gabern-Stralergil

bezahlte Anzeige

# DIE TURNVEREINE AN ÖSTERREICHISCHS UNIVERSITÄTEN



Viele Jahre hast Du mit Begeisterung geturnt, so nebenbei die Matura gemacht und jetzt geht's ab in eine der österreichischen Universitätsstädte. Heißt das jetzt „Pfiat di, lieber Turnverein?“

Irgendwie wahrscheinlich schon, schließlich bist Du in einer anderen Stadt und Studieren wie Studentenleben brauchen halt auch ihre Zeit. Aber aufs Turnen musst du dennoch nicht verzichten. An den meisten Universitäten - konkret in Wien, Graz, Innsbruck, Linz und Leoben - gibt es ÖTB-Turnvereine, in denen sich die studierenden Turner finden. Gemeinsam studieren, gemeinsam turnen, gemeinsam feiern, heißt die fröhliche Devise; und dass man dort viele Turngeschwister wieder sieht, die man von Wettkämpfen, Turnfesten oder Lagern kennt, ist ohnehin selbstverständlich.

„In den Akademischen Turnvereinen wird nicht nur geturnt, sondern wir unterstützen uns gegenseitig beim Studium, wir helfen bei der Suche nach einem

Zimmer oder einem Heimplatz, gehen gemeinsam feiern oder tauschen Tipps für Nebenjobs aus. Es wird dafür gesorgt, dass sich jeder vom ersten Monat an in seinem neuen Leben an der Uni und in seiner neuen Heimatstadt bald zu Hause fühlt.

In Zeiten explodierender Wohnungskosten besonders wichtig: Mehrere Akademische Turnvereine (Wien, Graz und Leoben) führen auch eigene Studentenheimme, in denen Turner kostengünstig wohnen können. Und mit maßgeschneiderten Mentoringprogrammen helfen ältere Studierende und Absolventen den „Neuen“, von Anfang an effizient zu studieren. Schließlich soll für Turner auch das schönste Studentenleben nicht ewig dauern. Der Turnverein Linz hat eine eigene Turner WG mit 3 Zimmern.



## Die Akademischen Turnvereine

**ATV Graz, [www.atvgraz.at](http://www.atvgraz.at)**  
Kontakt: Markus Schreiber,  
[turnrat@atvgraz.at](mailto:turnrat@atvgraz.at),  
0664/9122211

**ATV Innsbruck, [www.atv-innsbruck.at](http://www.atv-innsbruck.at)**  
Kontakt: Lukas Möschl,  
[lukas@moeschl.com](mailto:lukas@moeschl.com),  
0650/9908220

**ATV Linz, [www.atv-linz.at](http://www.atv-linz.at)**  
Kontakt: Johannes Renner,  
[rejo4850@yahoo.de](mailto:rejo4850@yahoo.de),  
0681/10526781

**ATV Leoben, [www.atvleoben.com](http://www.atvleoben.com)**  
Kontakt: Lukas Polz,  
[atv.leoben@gmx.at](mailto:atv.leoben@gmx.at),  
0699/12233558

**Wiener Akademischer Turnverein**  
Kontakt: Peter Wiesner,  
E-Mail: [turnrat@watv.at](mailto:turnrat@watv.at)  
[www.watv.at](http://www.watv.at), 0660/1236668

# TRAININGSGERÄTE

## Trainingshürde „Self Return“

Gepolstert, richtet sich nach dem Umfallen selbständig wieder auf. Leichte Aluminium-Konstruktion mit einklappbaren Standfüßen



Groß - Breite 89 cm, höhenverstellbar von 65-107 cm

statt 79,90 € nur **69,90 €** ab 5 Stück nur **64,90 €**

Mittel - Breite 84 cm, höhenverstellbar von 54-84 cm

statt 69,90 € nur **61,90 €** ab 5 Stück nur **56,90 €**

## Soft-Speer 85g

Länge ca. 89cm, hervorragend zur Technikschiulung, voll aus Schaumstoff, keine Verletzungsgefahr, motivierend für späteren Speerwurf



Übungsspeer

statt 19,90 € nur **16,90 €**

ab 5 Stück nur **64,90 €**

Bestellungen & Informationen jederzeit unter:

ÖTB Bundesgeschäftsstelle  
Linzerstraße 80a  
4050 Traun

Tel & Fax: 07229 / 65 224  
Email: [gst@oetb.at](mailto:gst@oetb.at)  
Homepage: [www.oetb.at](http://www.oetb.at)

in Zusammenarbeit mit:



**AKTION**  
gültig bis  
31. Juli 2019



# ICH BIN VORBILD.

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

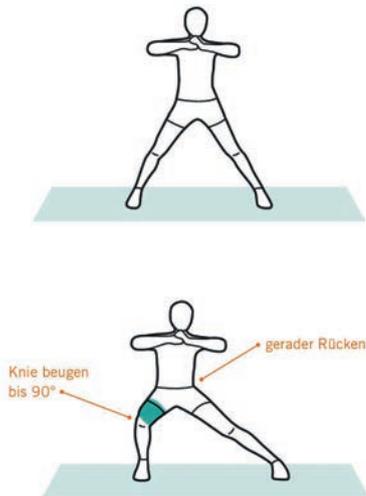


Was Eltern und Erwachsene ihren Kindern vorleben, prägt sie für ihr ganzes Leben. Im positiven wie im negativen Sinn. Das Familienland Oberösterreich unterstützt Sie mit vielen Ideen für gemeinsame Aktivitäten und ermäßigten Eintritten.

# KRAFTTRAINING

## (ZIRKELTRAINING)

### SEITLICHE KNIEBEUGEN



#### AUSGANGSPOSITION:

Ausgangsposition ist ein breiter Stand. Die Zehenspitzen zeigen nach vorne. Die Hände werden vor der Brust gehalten oder hängen locker neben dem Körper.

#### ÜBUNGS AUSFÜHRUNG:

Unter der Vorstellung sich auf einen Sessel zu setzen, werden die Knie abwechselnd gebeugt, bis der Kniewinkel 90° beträgt und wieder gestreckt. Bei der Übungsausführung ist darauf zu achten, dass das Knie immer hinter der Zehenspitze und der Rücken gerade bleibt.

#### DIFFERENZIERUNG:

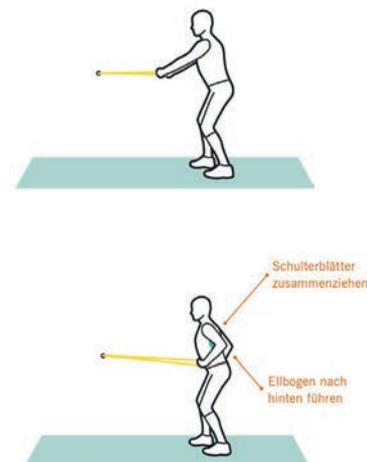
Während der seitlichen Kniebeugen an der Sprossenwand festhalten.

#### MATERIAL: –

#### BEANSPRUCHTE MUSKULATUR:

Beinmuskulatur

### RUDERN



#### AUSGANGSPOSITION:

Das Theraband ist in Bauchnabelhöhe an der Sprossenwand befestigt. Es wird ein Schrittstand eingenommen und der Oberkörper leicht nach vorne geneigt. Die Arme sind gestreckt in Vorhalte. Die Hände greifen das Theraband so, dass es gespannt ist.

#### ÜBUNGS AUSFÜHRUNG:

Die Ellbogen und Schultern ziehen möglichst weit nach hinten. Die Ellbogen werden dabei gebeugt und nahe am Körper geführt. Im Anschluss werden die Arme wieder in die Ausgangsposition zurückgestreckt. Es ist darauf zu achten, dass in der Endposition die Schulterblätter aktiv zusammengezogen werden und während der Übungsausführung der Rücken gerade ist.

#### DIFFERENZIERUNG:

Die Intensität kann über die Farbe des Therabands angepasst werden.

#### MATERIAL: Theraband

#### BEANSPRUCHTE MUSKULATUR:

Latissimus

# RAHMENVEREINBARUNG

## AKM – ÖSTERREICHISCHER TURNERBUND



**akm**  
AUTOREN | KOMPONISTEN | MUSIKVERLEGER

### Einleitung

Für die öffentliche Darbietung urheberrechtlich geschützter Musik und Texte stehen den Komponisten, Autoren und sonstigen Rechteinhabern gemäß Urheberrechtsgesetz Tantiemen zu. Die AKM trägt Sorge dafür, indem sie den Veranstaltern solcher Darbietungen die dafür nötige Aufführungsbewilligung gegen Entgelt erteilt (Verwertungsgesellschaftengesetz, staatliche Betriebsgenehmigung der AKM).

Die Höhe des Aufführungsentgeltes an die AKM ist tariflich festgelegt. Die Tarife werden gem Verwertungsgesellschaftengesetz auf der Website der AKM [www.akm.at](http://www.akm.at) veröffentlicht (sog. Autonomer Tarif = Normaltarif).

Der Österreichische Turnerbund (ÖTB), gehört zu dem kleinen Kreis der Dach/Fachverbände, der die besondere Begünstigung einer Rahmenvereinbarung

genießt. Das bedeutet konkret Begünstigungen bei der Höhe des Aufführungsentgeltes an die AKM.

## RAHMEN- VEREINBARUNG

### I) Geltungsbereichsbereich

#### Für wen:

Den Österreichischen Turnerbund (ÖTB), als Dachverband



und seine ihm angeschlossenen Untergruppen (Vereine, Sektionen u.ä.).

**Für welche Veranstaltungen:**

Für alle Einzelveranstaltungen, die in irgendeiner Weise mit musikalischen, musikalisch-literarischen oder literarischen Darbietungen verbunden sind, wie z.B. Konzerte jeder Art, Tanzunterhaltungen, Matineen, Bunte Abende, kameradschaftliche Zusammenkünfte, Krampuskränzchen, Faschingsfeiern, Siegerehrungen und -Feiern, Sportveranstaltungen mit Musik, Umzüge mit Musik, Wald- und Wiesenfeste, Tonfilmvorführungen, und zwar auch dann, wenn diese nur für Vereinsmitglieder zugänglich sein sollten. Hierbei ist es gleichgültig, ob es sich um Live-Darbietungen durch Musiker und/oder Vortragende (Lesungen) handelt oder um „mechanische“ Darbietungen

wie z.B. das Abspielen von CDs, MP3s, MCs, Schallplatten, Tonbänder, DVDs, etc.

Die Rahmenvereinbarung gilt nicht für bühnenmäßige Aufführungen dramatischer und musikdramatischer Werke und nicht für Veranstaltungen, die gemeinsam mit anderen (nicht dieser Rahmenvereinbarung zugehörigen) Veranstaltern durchgeführt werden.

**II) Besondere tarifliche Begünstigungen:**

**1. 40%ige Ermäßigung bei Veranstaltungen ohne und mit Tanz auf den Normaltarif (Autonomen Tarif) \* bei Fassungsraumabrechnung:**

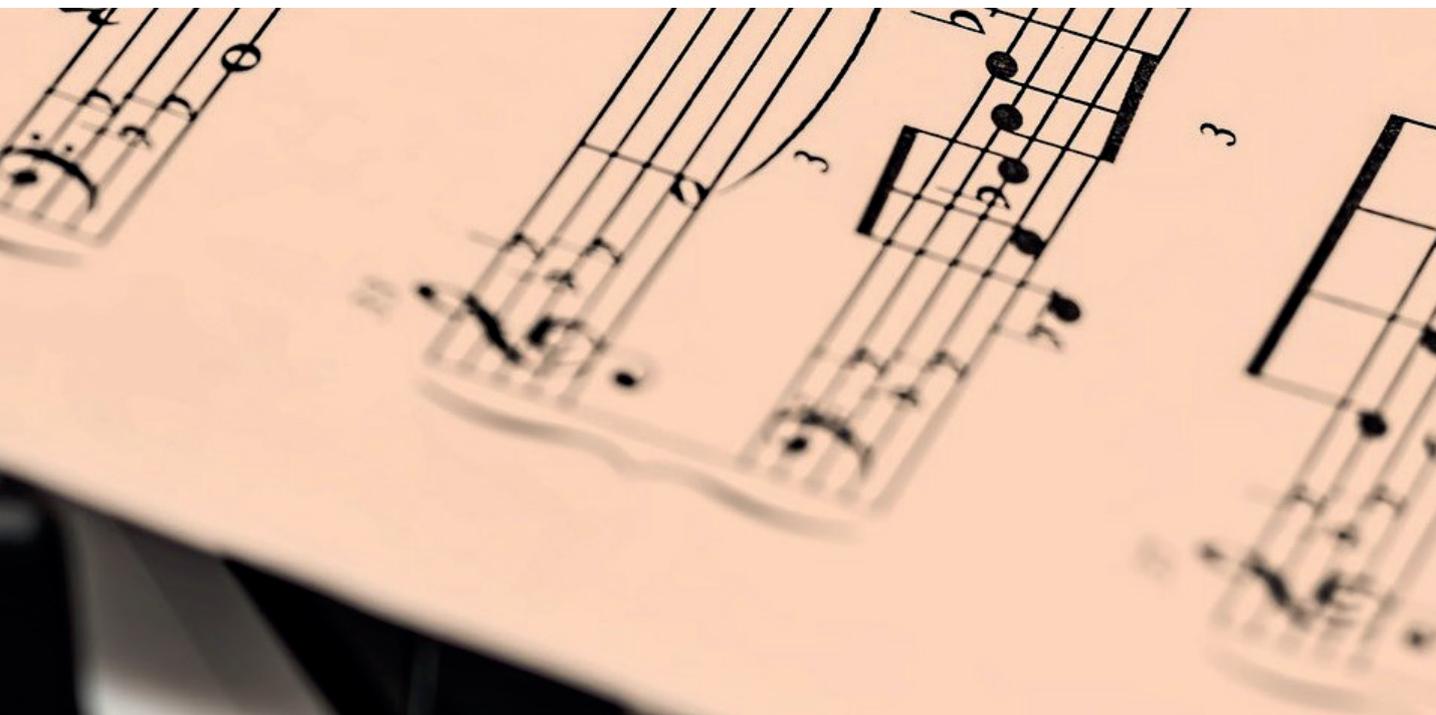
*\*) Der Autonome Tarif für Einzelveranstaltungen ist auf der Website der AKM [www.akm.at](http://www.akm.at) veröffentlicht.*

**Berechnungsbeispiel (Fassungsraumabrechnung)**

Live-Veranstaltung  
kein Publikumstanz, keine mechanische Musik zusätzlich  
Behördlich festgesetzter Fassungsraum: 100 Personen  
Eintrittspreis: € 10,-

Der tariflich festgelegte Faktor für einen Fassungsraum bis 100 Personen bei Veranstaltungen ohne Tanz beträgt 10,96 (je größer der Fassungsraum umso höher ist der Faktor; für Veranstaltungen mit Tanz sind die Faktoren höher als für Veranstaltungen ohne Tanz). Der jeweilige Faktor wird mit dem Eintrittspreis (bei mehreren Preiskategorien mit dem durchschnittlichen Eintrittspreis) multipliziert.

€ 10,- X 10,96	€ 109,60
abzügl. Ermäßigung 40%	€ 43,84
	€ 65,76
zuzügl. 20% MwSt	€ 13,15
Summe	<b>€ 78,91</b>



## 2. Begünstigte Prozentsätze bei Einnahmenabrechnung:

**8 %** (statt 10 % nach dem Normaltarif) bei **Veranstaltungen ohne Tanz** und **12 %** (statt 14 % nach dem Normaltarif) bei **Veranstaltungen mit Publikumstanz der Bruttoeinnahme**.

**ACHTUNG:** Eine Einnahmenabrechnung ist nur unter folgenden Voraussetzungen möglich:

1. ausdrückliche Vereinbarung dieser Abrechnungsart mit der AKM drei Tage vor der Veranstaltung
2. Vorlage der Lustbarkeitsabgabe-Abrechnung bzw. vereinsinterner Kartenabrechnung unverzüglich, spätestens jedoch innerhalb von 4 Wochen nach der Veranstaltung. Nach diesem Termin erfolgt die Abrechnung nach dem Fassungsraum, jedoch

unter Wegfall jeglicher Ermäßigung.

### Berechnungsbeispiel (Einnahmenabrechnung)

Analog vorher: Live-Veranstaltung, kein Publikumstanz, keine mechan. Musik zusätzlich, 100 verkaufte Karten à € 10,-.

Einnahmen	= 100 x € 10,-
davon begünstigter Prozentsatz von 8%	= € 80,-
zuzügl. 20% MwSt	€ 16,-
Summe	€ 96,-

**Bei Veranstaltungen ohne Eintritt/ Spenden/ sonstigem Entgelt** bildet grundsätzlich der Aufwand für Künstler- und Musikerhonorare bzw. der sonstige Aufwand die Berechnungsgrundlage für die Höhe des Aufführungsentgeltes (Aufwandsabrechnung). Es gelten die **begünstigten Prozentsätze von 8 % ohne Tanz** bzw. **12 % (mit Tanz)**.

### Berechnungsbeispiel (Aufwandsabrechnung)

Live-Veranstaltung, kein Publikumstanz, kein Eintritt, keine Spenden

Künstlerhonorare	= € 700,-
davon begünstigter Prozentsatz von 8%	= € 56,-
zuzügl. 20% MwSt	€ 11,20
Summe	€ 67,20

**3. Spezielle Tarife bei einer Reihe von in § 9 B - D der Rahmenvereinbarung genau umschriebenen Veranstaltungen mit Musikdarbietungen.**

#### B1 a)

Musik zur Umrahmung und Pausenfüllung, also vor Beginn, nach Beendigung und in den Pausen von Sportdarbietungen, wie zB. sportliche Wettkämpfe, Schauturnen usw., wobei die Gesamtdauer der Musik 30 Minuten nicht übersteigen darf. Bei längerer Dauer der Musik erfolgt die Berechnung nach Abs. b).

Entgelt:

- mit Eintrittsgeld 0,5% der Brutto-Einnahmen
- ohne Eintrittsgeld pro Besucher € 0,0048
- Mindestsatz pro Veranstaltung € 4,76

Ab 2 Spieltagen pro Spieljahr wird jedem Veranstalter ein Rabatt von 1% pro Spieltag eingeräumt, wobei die entsprechende Gutschrift nach Ende des Spieljahres erfolgt. Das Höchstausmaß des Rabattsatzes pro Spieljahr beträgt 50%.

**B1 b)**

Musik zur Unterhaltung. Hier handelt es sich um Musik, die während der Sportdarbietungen verwendet wird, z.B. sportliche Wettkämpfe, Reit- und Springturniere, rhythmisches Turnen u.ä.

Entgelt:

- mit Eintrittsgeld 1% der Bruttoeinnahmen
- ohne Eintrittsgeld € 0,0098
- Mindestsatz pro Veranstaltung € 7,53

**B2 a)**

Musik bei Eisschaulaufen, Publikumseislaufen, Reit und Springturnieren Musik, die während der Sportdarbietungen einen wesentlichen Bestandteil darstellt

Entgelt:

- mit Eintrittsgeld 2,5% der Bruttoeinnahmen
- ohne Eintrittsgeld € 0,0196
- Mindestsatz pro Veranstaltung € 9,75

**B2 b)**

Tanzturniere ohne Publikumsanz. Musik, die während der Sportdarbietungen einen wesentlichen Bestandteil darstellt

Entgelt:

- mit Eintrittsgeld 4,5% der Bruttoeinnahmen
- ohne Eintrittsgeld € 0,0395
- Mindestsatz pro Veranstaltung € 9,75

**III) Allgemeine Voraussetzungen für die Inanspruchnahme der Begünstigungen:**

**Anmeldung einer jeden Veranstaltung mindestens drei Tage vor dem Stattfinden**

bei der zuständigen AKM-Geschäftsstelle. Dazu ist das AKM-Anmeldeformular zu verwenden, das vollständig und wahrheitsgetreu auszufüllen ist.

Bei der Anmeldung der Veranstaltung **muss auf die Zugehörigkeit zum Dachverband (Österreichischer Turnerbund) hingewiesen werden** (Feld „Dach/Fachverband).

Hinweis: Geschieht das nicht, können die Begünstigungen der Rahmenvereinbarung nicht angewendet werden.

**Konsequenzen einer Nicht-Meldung von Veranstaltungen:**

Bei Nicht-Meldung von Veranstaltungen oder nicht rechtzeitiger Anmeldung fallen die Ermäßigungen weg. Überdies ist die AKM gemäß Urheberrechtsgesetz berechtigt, den doppelten Normaltarif (Autonomen Tarif) sowie Erhebungs- und Kontrollspesen in Rechnung zu stellen.

**Wie Sie zum AKM-Anmeldeformular kommen:**

- **Website der AKM, [www.akm.at](http://www.akm.at)** Link „Veranstaltungsanmeldung Online“ (Online-Formular) oder „Veranstaltungsanmeldung Formulare“ (Formular zum download) auf der Startseite oder
- **Anforderung bei der zuständigen AKM-Geschäftsstelle.** Die zuständige AKM-Geschäftsstelle finden Sie auf der AKM-Website über den Link „Geschäftsstellen AKM“ auf der Startseite.

**Musikprogramme**

Der Veranstalter ist verpflichtet, dafür zu sorgen, dass der AKM vom Leiter der Musikgruppe/ Alleinunterhalter ein ordnungsgemäß ausgefülltes Programm der aufgeführten bzw. vorgetragenen Werke übersandt wird.

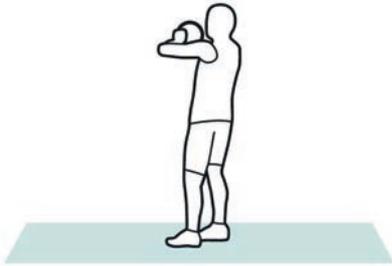
Die AKM benötigt diese Musikprogramme für die Tantiemenabrechnung an die Komponisten, Autoren und sonstigen Rechteinhaber.

Das Programm-Formular findet sich auch auf der Website der AKM [www.akm.co.at](http://www.akm.co.at), Link „Programmformular E“ auf der Startseite.

**ANSPRECHPARTNER FÜR VERANSTALTUNGEN IN ÖSTERREICH:**

Für Veranstaltungen in Österreich finden Sie die zuständige Geschäftsstelle unter <https://www.akm.at/musiknutzer/akm-geschaeftsstellen/>

## BRUSTPASS

**AUSGANGSPOSITION:**

Ausgangsposition ist ein hüftbreiter Stand vor einer Wand. Für einen stabilen Stand sind die Knie leicht gebeugt. Der Medizinball wird vor der Brust gehalten.

**ÜBUNGS AUSFÜHRUNG:**

Unter Anspannung der Bauchmuskulatur wird der Medizinball explosiv gegen die Wand geworfen. Dabei zeigen die Ellbogen nach außen und die Hände am Ende der Bewegung nach vorne. Bei der Übungsausführung ist darauf zu achten, den Oberkörper möglichst ruhig zu halten.

**MATERIAL:**

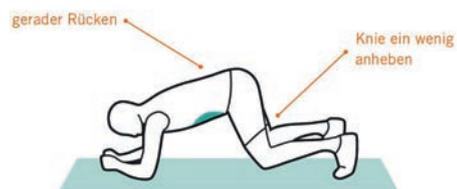
Medizinball

**BEANSPRUCHTE MUSKULATUR:**

Brustmuskulatur



## UNTERARMSTÜTZ

**AUSGANGSPOSITION**

Im Vierfüßlerstand stützen die Unterarme auf der Unterlage auf. Die Knie befinden sich unter den Hüftgelenken und die Ellbogen unter den Schultern.

**ÜBUNGS AUSFÜHRUNG:**

Unter Anspannung der Bauchmuskulatur werden die Knie ein wenig angehoben und solange wie möglich in der Luft gehalten. Sobald die Bauchspannung nachlässt sollte kurz abgesetzt werden. Bei dieser Übung ist besonders auf die Bauchmuskelspannung und einen geraden Rücken zu achten.

**MATERIAL:**

Unterlage

**BEANSPRUCHTE MUSKULATUR:**

Bauchmuskulatur

# TURNEN IST MEHR!

## DER GEIST, DER SICH DEN KÖRPER BAUT



Seit der Begründung des Turnwesens zu Beginn des 19. Jahrhunderts war mit Turnen niemals nur sportliche Betätigung gemeint. Sich durch Leibesübung die Gesundheit zu erhalten trägt ebenso zur geistigen Lebensqualität bei, wie sich in die Gemeinschaft einzubinden und von den vielen gemeinsamen Erlebnissen am Turnplatz, in der Natur und auch bei geselligen Zusammenkünften zu profitieren.

### Aus den Leitsätzen des ÖTB:

- „Der ÖTB pflegt im Sinne der Volksgesundheit eine Vielzahl von Leibesübungen, vom Breitenturnen bis zur gesundheitlich vertretbaren Spitzenleistung. Geld- und Sachpreise lehnt der ÖTB in seinem Verband ab.“
- „Der ÖTB sieht im freiwilligen Einordnen in die

Gemeinschaft und in der Pflege der Kameradschaft ohne Unterschied von Beruf und Alter einen wesentlichen Sinn des Turnens.“

- „Das Jahnsche Turnen vermittelt dem Menschen in seiner Körper-Geist-Seele-Einheit Gesundheit, Ausgeglichenheit und Lebensfreude.“

Text & Fotos: Jahn Ausstellung



## MOUNTAINBIKE Fahrtraining und Tour



### Lehrgangsführung/Lehrkraft Günther Ficker

Lehrbeauftragter am Universitäts-Sportinstitut Wien  
Referent an den Bundessportakademie Linz u.  
Graz in verschiedenen Ausbildungen,  
staatlich gepr. Trainer Radsport  
uvm ...

**benötigt wird**  
funktionstüchtiges MTB  
Pflichtausrüstung: Helm und Handschuh  
(Brille und ggf. Protektoren)

**Kursbeschreibung** MTB-Techniktraining, Materialworkshop, Brems-, Kurven-, Serpentinentechnik, Überwinden von Hindernissen, Anwendung der erlernten Techniken im Gelände.  
Die Inhalte werden an die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer angepasst, im gesicherten Umfeld erlernt und ins Gelände übertragen. Mehr Sicherheit, Freude und Spaß am Trail ist das Ziel!

**Termin** **Samstag, 22. August bis Sonntag, 23. August 2020**, Treffpunkt TV Liesing

**Treffpunkt** Turnhalle Liesing, Pellmannngasse 6, 1230 Wien, Kursbeginn 9.00 Uhr

**Nächtigung** Teilnehmer können kostenfrei in der Turnhalle nächtigen unter Einhaltung der Corona-Bestimmungen, Schlafsack mitnehmen!

**Ort/Zeitplan** Wienerwald/Übungsgelände  
Samstag: Kursbeginn 9.00 Uhr, Vormittag: Techniktraining, anschließend Anwendung im Zuge einer Ausfahrt bis ca. 16.30 Uhr, am Abend: Materialworkshop ca. 2 Stunden  
Sonntag: Techniktraining, Anwendung im Gelände, Ende ca. 16.00 Uhr

**Kosten** ÖTB Mitglieder €180,-/Person; Nichtmitglieder €230,-/Person

**Meldeschluss** 7. August 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/>



# OBERÖSTERREICH

## ÖTB TV Alpenrose Bad Goisern

**62. Jahreshauptversammlung:** kurz vor Corona, also zu einer Zeit, in der Treffen noch erlaubt und Gasthäuser noch offen waren, begrüßte Obfrau Eva Putz zahlreiche Turngeschwister im Gasthof Moserwirt zur 62. Jahreshauptversammlung des ÖTB TV Alpenrose Bad Goisern. Der Turnrat ließ ein erfolgreiches und ereignisreiches Turnjahr 2019 Revue passieren, nicht ahnend, dass das heurige Turnjahr einem Virus zum Opfer fallen würde. Im Anschluss an die Feier folgte ein Vortrag von unserem Turnwart und Hirnforscher Univ.-Prof. Gernot Müller-Putz, der uns einen kurzen und spannenden Einblick in seinen Forschungsalltag an der TU Graz gab.

### Ehrungen:

für 60 Jahre: Klaus Schenner

für 50 Jahre: Putz Christine, Ramoser Lisl, Leitner Franz

für 25 Jahre: Kunze Anneliese, Reisenauer Bernd, Struger Anna



## ÖTB TV Gmunden 1861

**Freiluftturnen:** Bedingt durch die Corona Vorschriften hat der Turnverein Gmunden 1861 den Turnbetrieb mit kleinen Gruppen auf dem Gelände der Wunderburg im Freien aufgenommen. Bei wechselhafter Wetterlage – Sonne und Regen – wurden zum Turnen die Airtrackbahn, ein Barren und ein Reck aufgebaut.

Gratulation an die Vorturner, die diese Möglichkeit des Freiluftturnens ermöglicht haben. Sehr zur Freude der Kinder und Jugendlichen, denen durch diesen Einsatz dieses Erlebnis beschert wird.

Anfang Juni konnte auch der Turnbetrieb in allen Abteilungen nach der langen Pause wieder aufgenommen werden.



**Traunstein Turnstunde:** Seit vielen Jahren wird gegen Ende des Turnjahres die „letzte“ Turnstunde im Turnverein Gmunden 1861 mit einer Traunsteinbegehung abgeschlossen. Am ersten Juni-Wochenende wählte die Gruppe den anspruchsvollen, landschaftlich einmaligen Steig über den Ostgrad auf den Traunsteingipfel. Ein Pfiff mit den Seitlpfeifen unter dem Gipfelkreuz drückte die Freude über den gelungenen Aufstieg aus. In der Alpenvereinschütte wurde der Abend mit Musik und Gesang in der Turnergemeinschaft begangen. Einen wesentlichen Beitrag dazu lieferte die ausgezeichnete Küche des Hüttenwirtes Gerald.



## ÖTB TV Traun

**Aktuelles:** Die Corona Maßnahmen lassen einen Turnbetrieb in den Schulen noch nicht zu. Die Turnhallen werden als Unterrichtsklassen benötigt. Wir hoffen, dass es in Kürze wieder los geht. Tennisspielen und Faustballtraining sind unter Einhaltung der Corona-Verhaltensregeln wieder am Laufen. Die Vorturnerinnen trainieren bei entsprechendem Wetter mit den Kindern

auf unserem Turnplatz. Wir wollen die Tennisstadtmeisterschaft Ende August auf unserer Anlage organisieren und hoffen auf die Zustimmung der Gemeinde Traun.

Größere Investitionen kommen auf uns zu. Aufgrund der Trockenheit in den Monaten März, April und Mai ist der Grundwasserspiegel gesunken, dies bedeutet ein Nachschlagen unseres Brunnenrohrs um weitere 2 Meter. Das Wasser wird für die Bewässerung von Tennisplätzen und des Turn- und Faustball-Rasens benötigt.

### Geburtstage:

Zauner Paul 30 Jahre  
 Ams Irmgard 60 Jahre  
 Schinkinger Helwig 50 Jahre

## SALZBURG

### ÖTB TV Zell Am See 1886

**Nachruf:** Wir teilen euch, liebe Turngeschwister mit Wehmut mit, dass unser Turnbruder Heinz Jeblinger im April 2020 im 91. Lebensjahr verstorben ist.

Heinz stammte aus der alten Turnerfamilie „Jeblinger“ in Zell am See, die sich um unseren TVZ seit Jahrzehnten gekümmert hatte, wie sonst wohl niemand in einem derartigen Ausmaß. Seine Hilfsbereitschaft für andere und sein unermüdlicher Einsatz für unseren Turnverein und die Liebe zu den Bergen kennzeichnen sein Leben. Es war ihm kein Problem zu groß – aber auch keines zu klein. Die österreichische Turnerjugend erfreut sich alljährlich bei ihren Skitagen in unserem Vereinsheim an dem großen, von Heinz dem alten Konferenzzimmertisch genau nachgebauten zweiten großen Tisch in unserem Heim.

Mit seiner bescheidenen Art und seinem Fleiß hatte er sehr wesentlich zum Ansehen unseres Vereines weit über unsere Stadt hinaus beigetragen.

Er war jahrzehntlang unser sparsamer Schatzmeister des TVZ 1886, der den Grundstein gelegt hatte, dass wir sehr viele Turngeräte für die Turnhalle der Hauptschule anschaffen konnten, was letztendlich wieder unserer Jugend zugutekommt. Wie viele andere Turner auch war er im Schiclub und im Alpenverein aktiv – aber sein ganzes Herz gehörte unserem TVZ 1886.

Wir verlieren mit Heinz Jeblinger einen wahren Turner im besten Sinne des Wortes, der jahrzehntlang beim vom TVZ veranstalteten Volkslauf seine Erfahrung eingebracht hatte, der jahrelang unseren Familienwandertag vorher erkundet hatte, um einen reibungslosen Verlauf zu gewährleisten, und der kurz gesagt immer zur Stelle war, wenn es etwas zu tun gab im Verein. Auch wenn er uns in Zukunft sehr abgehen wird so sind wir doch dankbar, dass wir ihn so lange in unseren Reihen erleben durften.



Danke dir lieber Heinz Jeblinger für deinen lebenslangen Einsatz zum Wohle des TVZ 1886!

Tbr Gerhard Cordt




## E i n l a d u n g

zum

# 136. Zistel-Bergturnfest

im Rahmen der

Österreichischen Breitensporttage



**4. Oktober 2020**  
ab 10:00 Uhr

Am Vortag:

## Volkstanzfest

mit der

### Salzkammergut Geigenmusi

**3. Oktober 2020**

Beginn: 16:00 Uhr  
 Roittner-Turnhalle, Rupertgasse 11, 5020 Salzburg  
 Eintritt: Erwachsene € 7,- Jugendliche € 3,- Kinder frei  
 Übernachtungsmöglichkeiten gegen Anmeldung  
 in der Roittner-Turnhalle






www.breitensporttage.at





**www.turnen.at**  
Die Turnstundensuche



**Registriert euch jetzt...  
und lasst euch finden!**

The screenshot shows a search interface titled "FINDE DEINE TURNSTUNDE" with the subtitle "Die besten Turnangebote für Wien und Umgebung auf einen Blick". Below the title are four search criteria: "Bundesland" (set to "Alle Bundesländer"), "Bezirk" (set to "Alle Bezirke"), "PLZ" (set to "Nach PLZ suchen"), and "Sportarten" (set to "Alle"). At the bottom of the search bar are two buttons: "SUCHE STARTEN" (highlighted in red) and "Erweiterte Suche".

Auf [www.turnen.at/login](http://www.turnen.at/login) könnt ihr euch als Verein mit all euren Sportangeboten kostenlos registrieren und für jeden öffentlich machen.

Hier bietet sich die Möglichkeit, euren Verein auf einer gemeinsamen Plattform vorzustellen und jeden, der auf der Suche nach einer Turnstunde oder einem Turnverein ist, auf euch aufmerksam zu machen!

### **Eure Vorteile:**

- ✓ alles kostenfrei
- ✓ zusätzliche Bewerbung für eure Turnstunden auf [www.turnen.at](http://www.turnen.at)
- ✓ Hilfestellung bei der Registrierung in der Bundesgeschäftsstelle
- ✓ Verknüpfung zu eurer Homepage
- ✓ Einbetten eurer Vereinsdaten auf [www.turnen.at](http://www.turnen.at)

**Wir helfen euch gerne  
bei der Registrierung!**

Informationen & Rückfragen jederzeit gerne an:



# ABVERKAUF

## Jetzt zugreifen!

Solange der Vorrat reicht!

**Sonnenbrille**  
weiss oder blau

**3,-**



**Einzelgrößen aus der Erima-Kollektion 2018**

Alle Größen, Preise und individueller Druck auf Anfrage!

**Magnesium**

1 Karton **14,-**

ab 3 Karton **12,-**

**Medaille**

**1,-**



**Softshelljacke m/o. Kapuze**

Damen S-XXL **50,-**  
Herren S-XXXL

Kinder 10-12 **40,-**



**Turnhose**

Lycra, Baumwolle  
Kinder: 128, 140, 152, 164, 176  
Herren: 44, 46, 48

**Turnfest Hocker**

**3,-**



**8,-**



**Moreau Shirt \***

**20,-**



**Turnanzug \***

Rundhals, Microfaser, Gr.: S

**60,-**



**Moreau \* Trainingsanzug**

Damen: XS - XL  
Herren: S - XXL

**Moreau Hose \***

**15,-**

**20,-**



**Gymnastikhose \***

kurz, dunkelblau  
Gr.: 128, 140, 152, 176

**8,-**

**T-Shirt \***

blau mit aufgeflocktem ÖTB-Zeichen  
Gr.: 36, 38, 40, 42, 44

**15,-**



**Gymnastikhose \***

3/4 lang, dunkelblau  
Gr. L, XL

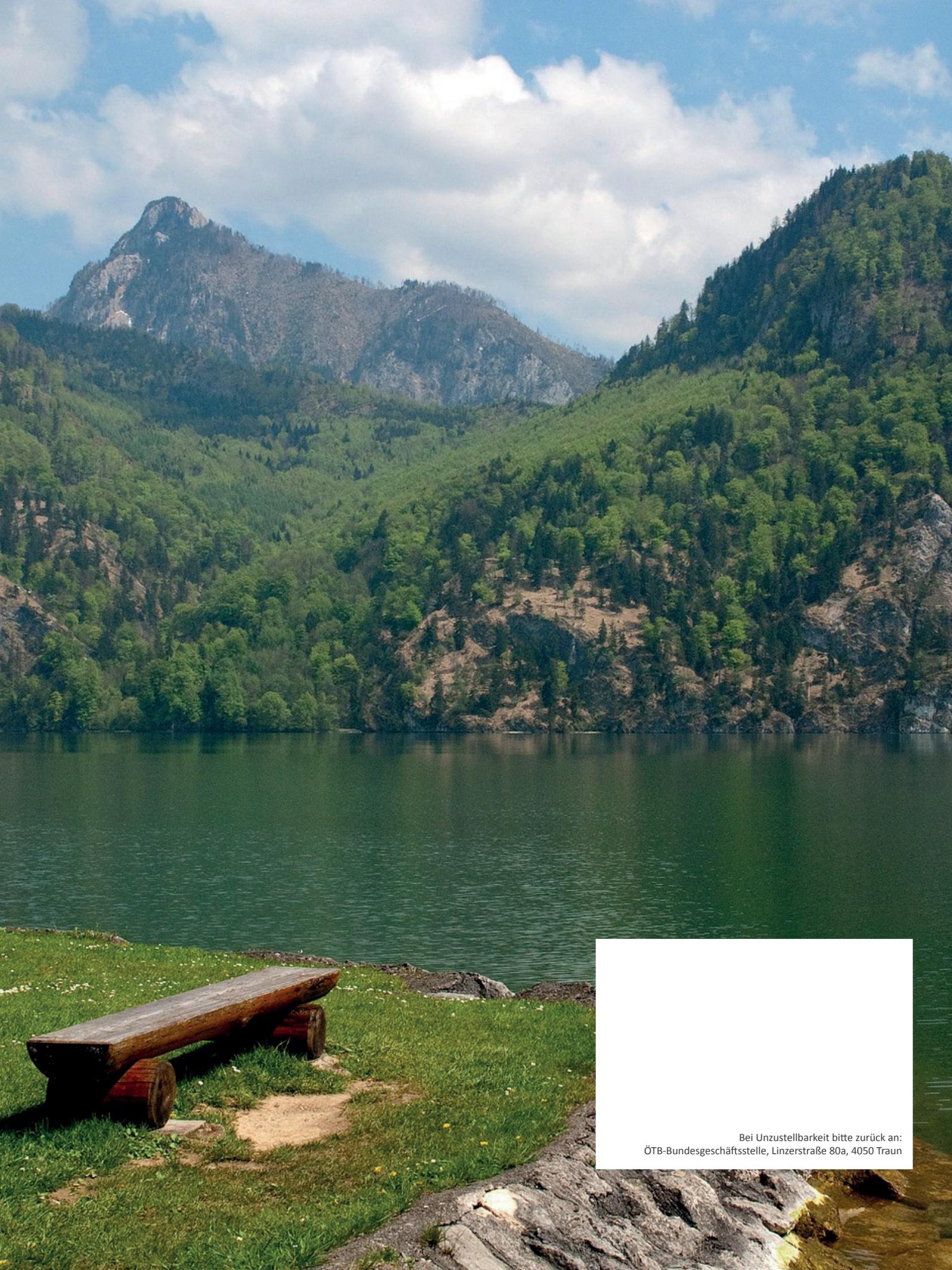
**15,-**

\* nur noch Einzelgrößen vorhanden

Bestellungen & Informationen unter:

ÖTB Bundesgeschäftsstelle  
Linzerstraße 80a  
4050 Traun

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



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