

Zeitschrift für das Turnen mit den Mitteilungen des Österreichischen Turnerbunds

UNSER



# TURNEN



SOMMERAUSKLANG 2020

AERIAL SILK

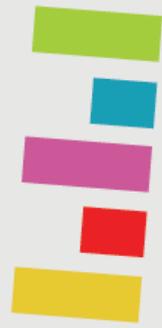


OKTOBER – Weinmond 2020

Bist du  
turnFEST



2021<sup>14.-18.</sup>  
JULI



**WELS**  
Bundesturnfest

[www.bundesturnfest.at](http://www.bundesturnfest.at)



**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.

[www.familienkarte.at](http://www.familienkarte.at)

[f /ooe.familienkarte](https://www.facebook.com/ooe.familienkarte)



## S.4 Erfolge und Berichte

Trainingslager Villach

## S.5 Turnerapotheke

Der Arzneikürbis

## S.6 Bundeslager

Rückblick Sommerausklang

## S.8 TÄk – Turnen und mehr

ÖFT – Übungsleiter Ausbildung Gerätturnen in Wattens

## S.9 Kultur

Der Ton macht die Musik

## S.10 Gesundheit

## S.11 TÄk – Turnfachliches

Krafttraining

## S.14 TÄk – Turnfachliches

TÄk-MTB-Fahrtechniktraining

## S.15 Erfolge und Berichte

Jahnwanderung NÖ; Aerial Silk

## S.16 Vereinsnachrichten

Titelbild:

Aerial Silk Models: Julia Eisl & Vera Aitzinger

Fotograf: Madeleine Tröstl

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>. ZVR. NR 469634927 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 Ritter  
Bundesobmann



### Geschätzter BTZ-Leser – liebe Turngeschwister!

» Niemals und auf keine Weise sollten wir uns entmutigen lassen. «

~ Adelbert von Chamisso

Mit diesem Spruch wende ich mich an Euch alle, die wir gemeinsam für ein erfolgreiches und großartiges Bundesturnfest 2021 in Wels weiterarbeiten.

Ein neues Turnjahr hat unter den Covid-19 Einschränkungen bereits begonnen und in den Vereinen herrscht wieder reger Turnbetrieb in fast allen Riegen!

Ich richte meine Bitte erneut an die Vereinsleitung und alle Vorturner, für die Teilnahme am Bundesturnfest im Juli 2021 aktiv zu werben und das vielseitige Angebot an Teilnahmemöglichkeiten anzunehmen.

Ein Turnfest bietet jedem Verein die Möglichkeit eines gemeinsamen Erlebens und stärkt die Gemeinschaft über Jahre hinaus. Der Turnfestausschuss ist weiterhin bemüht, ein familienfreundliches und erlebnisreiches Programm für Jedermann anzubieten und wir wünschen uns, dass dieses Turnfest in Wels ein unvergessliches Erlebnis für alle Teilnehmer wird.

Dieses Ziel erreichen wir nur gemeinsam, daher bitte ich Euch um volle Unterstützung und um rechtzeitige Wiederaufnahme der Vorbereitungen.

Auf ein Wiedersehen beim Bundesturnfest 2021 freut sich schon jetzt

Euer Bundesobmann  
Peter Ritter

# BERICHT ÜBER DIE TURNWOCHE IN VILLACH



In der ersten Septemberwoche durfte – nach der Coronapause – endlich wieder eine Turnwoche in Villach stattfinden. 50 begeisterte Jugendliche aus verschiedenen Bundesländern trafen sich, um ihre turnerischen Leistungen zu verbessern – allerdings kam auch der Spaß nicht zu kurz.

Die erfahrene Lehrgangsführerin Doris Steiner begrüßte uns und stellte das immer bestens gelaunte und stets motivierte Vorturnerteam für diese Woche vor. Anschließend wurden wir in Gruppen eingeteilt.

Bevor wir mit der ersten Turneinheit begannen, desinfizierten wir unsere Hände. Dies machten wir vor und nach jedem Turngerät. Desinfektionsmittel hatten wir vom ÖTB zur Verfügung gestellt bekommen. Wie jedes Jahr

hatten die Vorturner für jeden Tag einen Turnplan erstellt. Da wir am Tag sieben Turneinheiten gehabt haben, hatten wir fast jeden Tag alle Geräte durchgeturnt. Auch Krafttraining durfte natürlich nicht fehlen.

Die Vorturner und Betreuer versuchten mit voller Begeisterung unser Können zu verbessern, wodurch jeder Teilnehmer Lernerfolge erzielte.

Auch der Spaß ging nicht aus, sowohl Trainer als auch Teilnehmer waren immer lustig drauf. Beim Aufwärmen hatten die größeren Burschen viel Spaß. Tief, tief, hoch, hoch!

Ich freue mich schon auf die nächste Turnwoche in Villach!



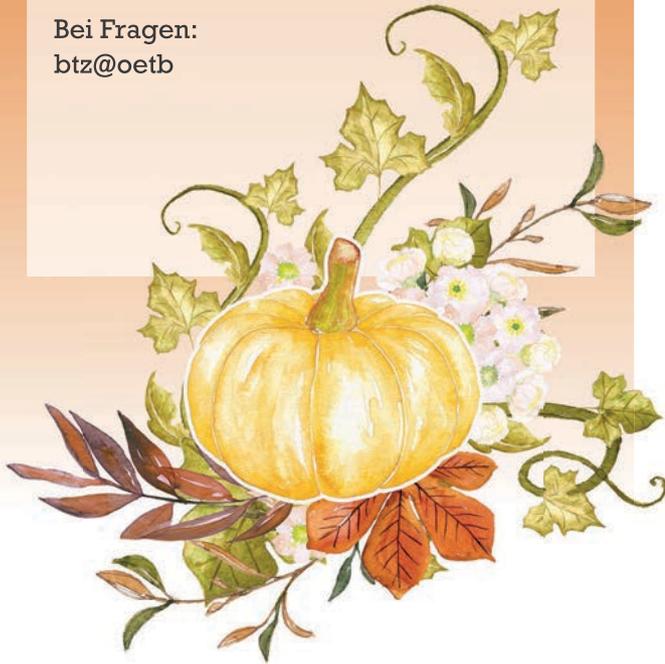
Warum? Freunde treffen, lachen, bewegen, trainieren, Neues ausprobieren – und wilde „Spitzen“ spüren!!;-)

Gut Heil  
Stephan Sueng  
ÖTB Turnverein Judenburg 1864

## NICHT VERGESSEN

Redaktionsschluss für Vereinsnachrichten ist immer der 10. des Vormonats.

Bei Fragen:  
btz@oetb



## TURNER-APOTHEKE

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



## DER ARZNEIKÜRBIS

Der Arzneikürbis stammt vom Gartenkürbis mit der lateinischen Bezeichnung **Cucurbita pepo L.** ab. Er gehört, wie auch der Zucchini, zur Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae) und stammt ursprünglich aus Süd- und Mittelamerika. Nach der Entdeckung Amerikas 1492 wurde der Kürbis nach Europa und Asien gebracht, wo er bis heute ein beliebtes Gemüse darstellt. Der Name Cucurbita leitet sich vermutlich vom altindischen „Carbhatah“ ab, zu Deutsch Gurke. In Kombination mit „pepo“ bedeutet dies „reife Gurke“.

Die **Hauptinhaltsstoffe** der Samen des Ölkürbisses sind 25-55% **Proteine**, 30-50% **fettes Öl** („Kernöl“), in dessen Fettsäureprofil ungesättigte Verbindungen wie Linolsäure, Ölsäure, Palmitinsäure und Stearinsäure dominieren, sowie 6-10% **Kohlenhydrate**. Daneben findet man Phytosterole, Phenolglykoside, Lignane, Vitamin E, Carotinoide, Arginin und Glutaminsäure sowie Mineralstoffe und Spurenelemente.

### Unterstützung für Blase und Prostata

Das aus dem Kürbis gewonnene Kürbiskernöl wird in Anlehnung an das petroleumähnliche Aussehen auch oft als das „Schwarze Gold der Steiermark“ bezeichnet. Die dunkelgrüne Farbe des Kürbiskernöls geht auf Carotinoide, hier vor allem Lutein, und auf Porphyrine zurück.

Traditionell pflanzliche Arzneimittel aus Kürbiskernen werden bei nicht bakteriell bedingter **Reizblase** und bei **Belastungs- und Stressinkontinenz** sowie bei **gutartiger Prostatavergrößerung** (benigne Prostatahyperplasie) sowie zur **Stärkung der Beckenbodenmuskulatur** bei Frauen eingesetzt. Um eine ausreichende Wirkstoffkonzentration zu gewährleisten sind Spezialzüchtungen notwendig. Beim Kauf von Kürbiskernpräparaten in der Apotheke ist vor allem auf die **Qualität** zu achten, denn Inhaltsstoffe, Herstellungsart und Extraktionsmittel sind für die Wirksamkeit der Kürbiskernextrakte von entscheidender Bedeutung.

Dr. Fischer

Ginlego  
Lecithin  
plus

+ B-Vitamine, Vitamin E  
+ Folsäure, Biotin

- Mit Vitalstoffen für Körper und Geist
- Nussig-cremiger Geschmack
- Ohne Koffein!

Auch das Gehirn  
braucht Nahrung!

Für geistige Fitness

Exklusiv in  
Ihrer Apotheke!

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

PHARMONTA  
Dr. Fischer GmbH  
A-8112 Gratwein-Stratzell

# SOMMERAUSKLANG

5.-12. SEPTEMBER 2020



## »URLAUB UNTER GLEICHGESINNTEN SCHÖNER ALS IN EINEM KURHOTEL!«

„Erstens kommt es anders, zweitens als man denkt!“ Dieser Spruch hat im „Corona-Frühling 2020“ seine Berechtigung bewiesen und so manche Planung wurde hinfällig. So wurde auch die Durchführung der traditionellen Sommerausklangwoche am Turnersee ein Opfer der strengen Verordnungen. Andere hätten daraufhin vermutlich resigniert. Nicht so die Bärbel Schönagel. Mit der ihr eigenen Zielstrebigkeit, aber auch durch die Unterstützung einiger treuer Turngeschwister, hat sie eine Ersatzmöglichkeit in Gosau und zwar im „Kreuzschwesterhaus“ und im unmittelbar daneben gelegenen „Haus der Begegnung“ gefunden. Diese Lokalitäten boten ideale Unterkunftsmöglichkeiten (je nach Wunsch vom Einbettzimmer mit Etagedusche und WC bis hin zum Hotelstandard). Das unglaublich gute Essen wurde teilweise selber gekocht und vor allem die geschmackvollen Kuchen zur Jause fanden rei-

benden Absatz.

In beiden Häusern standen große Gemeinschaftsräume und genügend kleinere Nebenräume für die Durchführung der zahlreichen Aktivitäten in Kleingruppen zur Verfügung. Darüber hinaus konnten auch die Außenbereiche (Wiese, Terrasse, Vorplatz) genutzt und somit durch die organisatorischen Maßnahmen im Tagesablauf den „Corona-Vorschriften“ Rechnung getragen werden.

So konnte am Samstag, dem 5. September 2020 der Sommerausklang bei strahlendem Wetter in herrlicher Umgebung beginnen.

Das allgemeine Tagesprogramm, bei dem sich jeder aussuchen konnte, wo er teilnehmen möchte, begann um 6:45 Uhr mit dem musikalischen Weckruf (Herbert und Volker); um 7:00 Uhr ermunterte Elisabeth, musikalisch begleitet von Herbert, zum Morgenturnen. Dann erfolgte das obligatorische Fiebermessen, bis um 8 Uhr

Bärbel zum Morgenkreis rief. Dieser wurde durch unsere Sänger und Musikanten festlich umrahmt.

Der eifrige Küchendienst (für jeden Tag waren mehrere Helfer eingeteilt) hatte bereits das Frühstück vorbereitet und wir wurden mit Kaffee, Tee, Wurst, Käse, hausgemachter Marmelade, Gebäck und Müsli – alles zum Tisch serviert – verwöhnt.

Um 9 Uhr begannen die einzelnen Aktivitäten: Turnen, Augengymnastik, Aquarellmalen, Heilgymnastik, Gesundheitsturnen, Singen und Musizieren (nur in kleinen Gruppen), Tischtennis, kleine Wanderungen, Apfelstrudel backen, Zirbelholzpöster produzieren, Qi Gong, Line Dance, usw.

Das Mittagessen gab es im „Haus der Begegnung“, es folgte dann eine Ruhezeit bis 15:00 Uhr. Zu diesem Zeitpunkt begann das „Literaturcafé“. Dabei wurden bei Kaffee und Kuchen von verschiedenen Teilnehmern

heitere und besinnliche Texte vorgelesen. Im weiteren Verlauf des Nachmittages wurden wiederum verschiedene Aktivitäten angeboten, bis uns um 18:30 Uhr Bärbel neuerlich mit ihrer Kochkunst verwöhnte, damit wir uns satt und zufrieden dem Abendprogramm widmen konnten. Damit war es aber nicht getan. Es fanden Ausflüge, Wanderungen und Spaziergänge statt, die das Regelprogramm unterbrachen. Die erste Besonderheit war bereits am Anreisetag gegeben, wo nach dem Zimmerbezug bei herrlichem Wetter eine kleine Erkundungswanderung (Leitung Helmut Fuchs) in die nähere Umgebung erfolgte. Am Sonntagvormittag wurde Gelegenheit zum Gottesdienstbesuch geboten, wobei die Auswahl zwischen katholisch und evangelisch gegeben war und beide zur gleichen Zeit (9:00 Uhr) begannen. Dabei wurden wir uns der Besonderheit bewusst, dass in Gosau der Protestantismus, trotz aller Verfolgungen, in der Mehrheit der Bevölkerung bewahrt wurde. Montags ging es nach Hallstatt, wo wir - aufgeteilt in zwei Gruppen – durch diese interessante Ansiedlung mit ihrer in die prä-

historische Zeit zurückreichenden Geschichte geführt wurden. Dass das Wetter dabei nicht mitmachte (Nebel und Nieselregen), spielte für uns keine Rolle, so sehr waren wir beeindruckt. An zwei Abenden brachte Helmut Artner das Nibelungenlied in einer bisher noch nicht gehörten Form zum Vortrag, was selbst gewiefte Historiker in Staunen versetzte und am zweiten Abend ein schauriges Ende nahm. Unsere Ausflüge brachten uns zur Ewigen Wand und bei Kaiserwetter zum Unteren und Oberen Gosausee. Alle waren von der großartigen Naturkulisse, mit dem Dachsteingletscher im Hintergrund, restlos begeistert. Auch der Ausflug mit der Gosaukambahn auf die Zwieselalm brachte uns bei herrlichem Wetter die Hochgebirgslandschaft näher. Ein Schwerpunkt war auch das Gedenken an die Kärntner Volksabstimmung am 10. Oktober 1920 (100 Jahr-Gedächtnis). Anschließend kam es zu sehr lebhaften Debattenbeiträgen, als deren Schlußfolgerung das heutige positive Zusammenleben der Volksgruppen in der gemeinsamen Kärntner Heimat begrüßt wurde. Aber auch der Spaß kam nicht

zu kurz, denn am bunten Abend ging es bei den spielerischen Wettkämpfen hoch her. Bei der traditionellen Geburtstagsfeier feierten wir bereits am Nachmittag die runden und halbrunden Geburtstage der Teilnehmer (1 x 85, 5 x 80, 2 x 75, 1 x 70, 1 x 60 und 1 x 55 und als besonderes Jubiläum die 92 Jahre von Elfi Berger). Als Geschenk für die Jubilare gab es diesmal Zirbelpolster, die von unserer Bastelgruppe unter der Leitung von Elfi Rumpl gefüllt und überzogen wurden. Auch die engagierten Mitarbeiter, die sich bereits seit geraumer Zeit tatkräftig in den Sommerausklang einbringen, wurden mit einem Zirbelpolster belohnt. Bärbel betonte, dass sie ohne deren Mithilfe diese Woche nicht hätte durchführen können. Viel zu rasch ging die heurige Sommerausklangwoche wieder zu Ende. Alle Teilnehmer waren froh, die heurige Woche unter den widrigen „Coronaumständen“ gesund und aktiv in froher Gemeinschaft erlebt zu haben.

Bilder und Text  
Helmut Artner, ÖTB Neunkirchen

Deshalb beschlossen wir, Turngeschwister aus ganz Österreich vom **06.-13.06.2021** einzuladen nach **Gosau** zu kommen. Wir wollen dann wieder eine Woche in froher Gemeinschaft „**Urlaub unter Gleichgesinnten**“ machen. Wandern, Heilgymnastik, Aquarellmalen und gemeinsam fröhlich sein ist dann unser Ziel. Jeder kann dort mitmachen, wo es ihm gefällt.

Gesamtkosten bei Vollpension etwa € 320,-. Einzel- und Komfortzimmer kosten etwas mehr. Auskunft und Anmeldung bei Bärbel Schönagel, 0680 32 63 130 oder [barbara.schoefnagel@icloud.com](mailto:barbara.schoefnagel@icloud.com).



# ÖFT-ÜBUNGSLEITER- AUSBILDUNG

## GERÄTTURNEN IN WATTENS



Nach dem erfolgreichen Basismodul der Übungsleiteraus-  
bildung in Wattens fand von 14.-16.  
August 2020 der erste Teil des  
Gerättturn-Übungsleiters statt.

Großartig vorbereitet vom Turn-  
verein Wattens konnten die drei  
Praxis-Referenten Katka und  
Daniel Rexa und Jörg Christandl  
in einer toll ausgestatteten Turn-

halle die Grundlagen des Gerät-  
turnens aufbereiten. Unterstützt  
wurden sie dabei von jungen  
Talenten des TV Wattens, die  
zur Demonstration eingesetzt  
werden konnten. Dafür vielen  
Dank! Ergänzt wurde die Ausbil-  
dung durch Vorträge von Micha-  
el Achorner in Sportpsycho-  
logie sowie Antonia Auer in  
Regelkunde.

Nun fehlt zur Erlangung des  
Übungsleiter-Zertifikats nur  
noch ein Wochenende. Von 18.-  
20. September 2020 treffen wir  
uns noch einmal in Wattens und  
werden dann die Ausbildung  
mit den praktischen Prüfungen  
abschließen.

Text & Bilder: Jörg Christandl

# DER TON MACHT DIE MUSIK

## GEDANKEN ZUM UMGANG MIT EINEM GROSSEN ERBE



Dass unser Turnerbund auch musische Neigungen fördert, ist am Turnboden oft nicht allen bekannt. Zur Verwirklichung einer Körper-Geist-Seele-Einheit, wie sie unser erklärtes Ziel ist, kommt man aber nicht, ohne sich der Kunst der Musik genähert zu haben.

Die Menschheit hat sehr früh den Ton vom Geräusch etabliert und in einer eindrucksvollen, gigantischen Geschichte eine Kunst geschaffen, die, auf physikalischen, materiellen Prinzipien beruhend, den Geist und das seelische Empfinden in ungeahnte Sphären entführt und die Erkenntnis bereichert. Was so hochtrabend klingt, kann auch nüchtern ausgedrückt werden: Dem Musikschaffenden ge-

lingt es, eine innere Vorstellung oder einen Seelenzustand mit den Tönen abzubilden und damit auf andere zu übertragen. Dieser Beschreibung, der man leicht zustimmen mag, wird aber heute oft nicht Rechnung getragen. Der Umgang mit der Musik ist nachlässig, und auch steigende Schülerzahlen in den heimischen Musikschulen können daran wenig ändern. Musik im Hintergrund, Musik als belächeltes Schulfach mit sicherer positiver Note, Musik im meistgehörten Radiosender komplett durchdigitalisiert und computergeschöpft.

Heuer jährt sich der Geburtstag Ludwig van Beethovens zum 250. Mal. Manch einer hat davon schon gelesen, ein anderer

nicht, aber er stellt den Komponisten aus Gewohnheit in die gedankliche Ahnengalerie unseres Kulturkreises, und den meisten ist der Umstand gänzlich unbekannt. Tatsächlich müssten wir aber staunend vor einem unfassbar großen Geist stehen, dessen intellektuelle Kraft und Tugend unserer heutigen Zeit entschwunden ist. In diese Welt wieder mehr einzutauchen, dem einfachen Musikvortrag gleichermaßen wie den Spitzenkonzerten, aber zu Ungunsten der plärrenden Radio-lautsprecher, wieder das Augenmerk zu geben, ist keine biedere Idee. Die echte Musik vermag vor allem, zum Glück zu verhelfen.

Text: Bundesdietwart Roland Tulzer

## WIE DU SELBER EINFACH DEIN SUPPENGEWÜRZ HERSTELLEN KANNST



Hast du genug von Suppenwürfel oder Suppenpulver? Hier erfährst du, wie du dir einfach und auf Vorrat dein eigenes Suppengewürz herstellen kannst. Ich verwende es selber seit Jahren in meiner Küche und konnte in meinen Kursen schon unzählige Teilnehmer:innen dafür begeistern.

Es ist einfach herzustellen, überall einsetzbar und lange haltbar. Auch bezüglich Preis-Leistung, ist es günstiger als teure Suppenpulver.

### Welche Zutaten brauchst du für dein Suppengewürz

Ich verwende für mein Suppengewürz ausschließlich Zutaten aus biologischer Landwirtschaft oder aus dem eigenen Garten und hochwertiges unraffiniertes Salz. Die Menge der Zubereitung bezieht sich auf 200ml Gläser. Bei einem Verbrauch von 1 Glas pro Woche (200g) wäre das ein Vorrat für 18 Wochen. Je nach Haushaltsgröße kann man auch mehr produzieren

- 0,5 kg Zwiebeln
- 0,5kg Sellerie
- 0,5kg Karotten
- 0,5kg Lauch

- 0,250 kg Staudensellerie
- 0,5kg Petersilienwurzel
- 2 große Bund Petersilie
- 1 großer Bund Liebstöckel
- 500g Salz (15% des Gesamtgewichts)

### Was du sonst noch brauchst

- Schraubgläser mit Deckel
- Alkohol zum Desinfizieren (>90%)
- Mixer/Küchenmaschine
- einige Schüsseln
- Küchenwaage

### Wie du dein Suppengewürz zubereitest

- Die Gläser und Deckel mit heißen Wasser auswaschen, trocknen lassen und mit Alkohol besprühen.
- Zwiebeln, Gemüse und das Grün gründlich waschen und kleinschneiden (1-2 cm große Stücke). Am besten in jeweils eigene Schüsseln geben.
- Dann das Gemüse jeweils mit einem Anteil Grün (Petersilie & Liebstöckel) in den Mixer geben und zerkleinern. So vermischt sich Gemüse am besten mit dem Grün.

- Anschließend alles in einer großen Schüssel vermengen. 15% des Gesamtgewichts an Salz dazugeben und gut vermischen.
- In die Gläser füllen. Anschließend dunkel und kühl lagern.
- Bei ordnungsgemäßer Zubereitung und Lagerung ist eine Haltbarkeit über 6 Monate kein Problem.



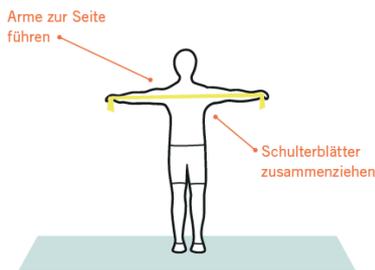
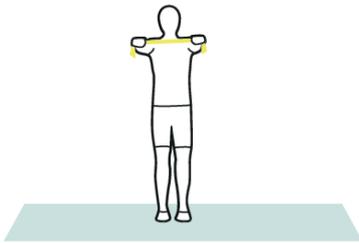
### Wie du dein Suppengewürz verwenden kannst

Es ist vielseitigst einsetzbar und kann ab sofort deine Küche verfeinern. Als Grundlagengewürz für alle Speisen, Salatdressings (1TL) oder auch für eine schnelle klare Suppe.

Text: Ruth Marignoni – Lernleben  
Fotos: www.lernleben.at

# KRAFTTRAINING

## ARMZUG VORNE



### AUSGANGSPOSITION:

Ausgangsposition ist ein hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien. Das Theraband wird mit beiden Händen vor der Brust gehalten und ist leicht gespannt.

### ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG:

Die gestreckten Arme werden in Schulterhöhe soweit wie möglich zur Seite geführt und die Schulterblätter in der Endposition aktiv zusammengezogen. Anschließend werden die Arme wieder seitlich zur Ausgangsposition geführt.

### DIFFERENZIERUNG:

- Die Intensität kann über die Farbe des Therabands angepasst werden.

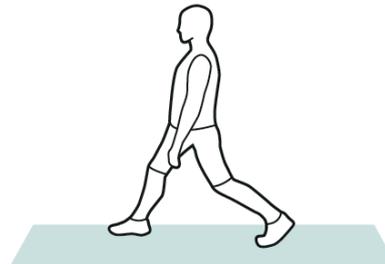
### MATERIAL:

Theraband

### BEANSPRUCHTE MUSKULATUR:

Obere Rückenmuskulatur

## AUSFALLSCHRITT



### AUSGANGSPOSITION:

Ausgangsposition ist eine weite Schrittstellung. Beide Zehenspitzen zeigen nach vorne und die Knie sind leicht gebeugt. Der Rücken ist gerade und der Blick nach vorne gerichtet.

### ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG:

Das linke Knie wird langsam abgesenkt, bis knapp über dem Boden. Die Position wird kurz gehalten und dann wieder die Knie gestreckt. Bei der Übungsausführung ist darauf zu achten, dass das vordere Knie immer hinter der Zehenspitze und der Rücken gerade bleiben. Nach Erreichen der Wiederholungsanzahl wird das Bein gewechselt.

### DIFFERENZIERUNG:

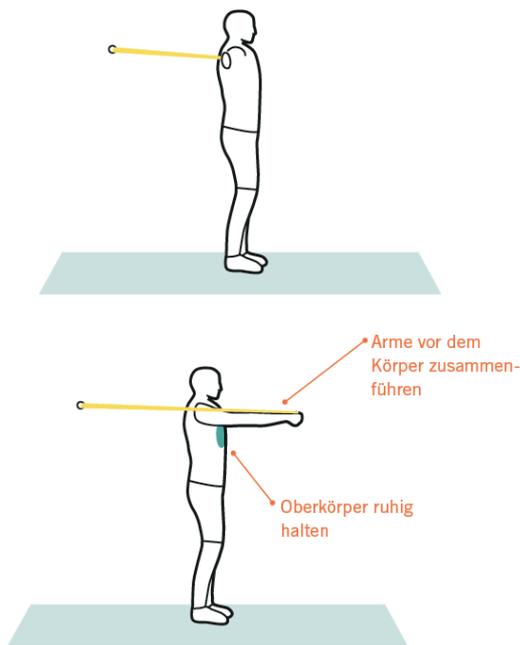
- Bei Bedarf an der Wand abstützen.

### MATERIAL: –

### BEANSPRUCHTE MUSKULATUR:

Beinmuskulatur

## BUTTERFLY VORWÄRTS



### AUSGANGSPOSITION:

Das Theraband ist in Schulterhöhe an einer Sprosse befestigt. Es wird ein hüftbreiter Stand mit dem Rücken zur Sprossenwand eingenommen. Die Knie sind leicht gebeugt. Die Arme sind zur Seite gestreckt und die Hände greifen das Theraband so, dass es gespannt ist.

### ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG:

Die gestreckten Arme werden im Wechsel langsam vor dem Körper zusammen und wieder zur Seite geführt. Bei der Übung ist auf eine durchgehend angespannte Bauchmuskulatur und einen ruhigen Oberkörper zu achten. Es bewegen sich nur die Arme.

### DIFFERENZIERUNG:

- Die Intensität kann über die Farbe des Therabands angepasst werden.

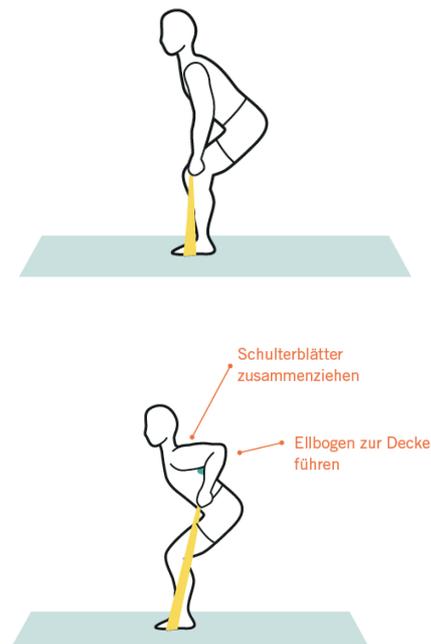
### MATERIAL:

Theraband

### BEANSPRUCHTE MUSKULATUR:

Brustmuskulatur

## RUDERN VORGEBEUGT



### AUSGANGSPOSITION:

Ausgangsposition ist ein hüftbreiter Stand auf dem Theraband. Die Knie sind gebeugt und der Oberkörper nach vorne geneigt. Die Arme sind gestreckt und die Hände greifen das Theraband so, dass Spannung auf dem Band ist. Der Blick ist nach vorne gerichtet.

### ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG:

Die Ellbogen werden nahe am Körper möglichst weit zur Decke geführt und gebeugt. Im Anschluss werden die Arme wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt. 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

Text & Bilder: [www.jackpot.fit](http://www.jackpot.fit)



# ABVERKAUF

## Jetzt zugreifen!

Solange der Vorrat reicht!

### Softshelljacke m/o. Kapuze

Damen	S-XXL	<b>50,-</b>
Herren	S-XXXL	
Kinder 10-12		<b>40,-</b>



### Einzelgrößen aus der Erima-Kollektion 2018

Alle Größen, Preise und individueller Druck auf Anfrage!



### Magnesium

1 Karton **14,-**

ab 3 Karton **12,-**



### Turnfest Hocker



**3,-**

### Medaille

**1,-**



### Sonnenbrille weiss oder blau

**3,-**



### Moreau Shirt \*

**20,-**



### Moreau Hose \*

**15,-**



### Moreau \* Trainingsanzug

Damen: XS - XL  
Herren: S - XXL

**60,-**

### Gymnastikhose \*

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

**8,-**



### T-Shirt \*

blau mit aufgeflokktem  
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

# TAK-MTB- FAHRTECHNIKTRAINING

## WIEN/LIESING 2020



Eine kleine Gruppe aus Wien und Niederösterreich nutzte das Angebot, die Technik am MTB zu verbessern. Rasch wurde bewusst, es besteht ein Unterschied zwischen Radfahren und MTBen. Erscheinen Techniken zum Anfahren, Absteigen, Up-/Downhill und Steuern banal, verändert sich die Empfindung im Gelände recht rasch.

Im sicheren Umfeld wurden die Techniken vormittags erlernt und vorbereitet, um sie im Rahmen zweier Nachmittags-touren ins Gelände übertragen zu können. Die turnerische

Vorerfahrung bringt im koordinativen und konditionellen Bereich viele Vorteile. Gleichgewicht, Raumorientierung und Körperspannung sind wichtige Bausteine auf denen aufgebaut wird.

Der Wienerwald mit seinen bewaldeten Hügeln bietet hervorragende MTB-Möglichkeiten. Die Einkehr mit Blick über Wien war inklusive. Ganz nach dem Motto „Bewegung ist Ausdruck von Lebensfreude“ wurden alle Teilnehmer im eigenen Bereich gefordert. Viel Freude am Trail!

Text & Bilder: Günther Ficker



# NIEDERÖSTERREICHISCHE JAHNWANDERUNG



von li nach re: Rainer Schwertführer, Peter Hoffmann, Alrun Dutzler, Marina Egiseer, Lisa Brunner

Warme Waffeln zum Frühstück haben mehr als entschädigt für eine regendurchnässte und blitzdurchzuckte Nacht! 8 ÖTB Vereine haben sich heuer am letzten Augustwochenende in Pitten im südlichsten Niederösterreich dem Wettstreit um die Jahnwanderfahne des Turngaus NÖ gestellt. Mit 61 Kilometern Luftlinie und 7 Wanderern, weit gestoßenen Steinen und einem selbst gedichteten Lied konnte der Turnverein Orth seinen Titel aus dem Vorjahr verteidigen und die Jahnwanderfahne wieder mit nach Hause nehmen. Aus den 5 Jahnkämpfern gingen diesmal sehr knapp Alrun Dutzler, ÖTB-TV Neulengbach 1888 und Rainer Schwertführer, ÖTB Gumpoldskirchen als Sieger hervor. Mit den aussagekräftigen Worten des Turnwarts Roland Dutzler „Ein herzliches Gut Heil er-

setzt das Händeschütteln“ konnten auch alle Maßnahmen zur Eindämmung von Covid-19 umgesetzt werden.

Auch wenn es Abstand halten hieß, der Gemeinschaft konnte das nichts anhaben, sonst wäre nie in Windeseile, kurz bevor das Gewitter losbrach, das große Hangar Zelt aufgebaut gewesen.

Und hätte man nicht die Kinder herumtollen gesehen und die Lagerlieder gehört, dann hätte man am Sonntag zu Mittag kaum vermutet, dass sich da kurz zuvor noch rund 35 Turngeschwister auf der Wiese mitten in Pitten tummelten. Denn ganz so, wie man es von uns kennt, ist nicht das kleinste Stück Papier zurückgeblieben, aber ganz bestimmt ein paar Muskelkater und hoffentlich viele gute Erinnerungen.

Text & Bilder: Gerda Hoffmann-Polz



Marina Egiseer und Lisa Brunner aus Amstetten.



# ÖBERÖSTERREICH

## ÖTB TV Gmunden 1861

**Unser Badeplatz am Traunsee:** Am Ostufer des Traunsees, „Unterm Stoa“, besitzt der Turnverein Gmunden 1861 einen Badeplatz. Nicht allein die wunderschöne Lage, sondern der problemlose Zugang zum Wasser und die Anlage an sich machen in den Sommermonaten den Badeplatz zum beliebten Treffpunkt der Vereinsmitglieder. Unseren Gästen in der Wunderburg, Jugendlagern und der ÖTB Jugend bot der Platz Gelegenheit für ein Badevergnügen. Darüber hinaus waren Geburtstagsfeiern, Grillabende und sonstige Zusammenkünfte im heurigen Sommer sehr gefragt.

Es kann nicht hoch genug geschätzt werden, diesen Badeplatz unseren Vereinsmitgliedern anbieten zu können.



**Turnerausflug nach Ebensee:** Es ist eine Gepflogenheit der Montagturner vom Turnverein Gmunden 1861, in der Ferienmitte einen Ausflug mit einem interessanten Ziel zu unternehmen.

Mit dem MS „Rudolf Ippisch“ ging es nach Ebensee, daran schloss sich ein Besuch im Museum. Herzlich begrüßt von Dr. Gillesberger wurden den Turnern einige unbekannte Geschichten über das Leben der Ebenseer in der Vergangenheit näher-

gebracht. Besondere Aufmerksamkeit erweckte das vielfältige Brauchtum im Salinenort, sowie die ausgezeichnete museale Darstellung der früheren Salzverarbeitung.

Im Gasthaus Auerhahn wurde das Mittagessen eingenommen, dabei kam die Geselligkeit nicht zu kurz. Die anschließende Rückfahrt erfolgte mit der Bahn.



## ÖTB Grein

**Gratulationen:** In dieser für den Verein schwierigen „Corona-Zeit“ gibt es erfreuliche Lichtblicke. Wir konnten gleich drei Vorturnerinnen gratulieren.

Im April feierte Gudrun Pisl einen runden Geburtstag, eine gebührende Feier muss leider noch warten. Im Juli sorgte Theresa Reiter für Turnernachwuchs, wir gratulieren ihr und Mann Harald recht herzlich zur süßen Flora.

Für Daniela Pressl und Nachwuchs Finn hat es leider etwas länger gedauert, aber das wurde jetzt nachgeholt. Im kleinen Rahmen einer Turnratssitzung drückten wir unsere Freude über die Anlässe mit kleinen Geschenken aus, verbunden mit den besten Wünschen für die Zukunft.



## Allg. TV Leonding im ÖTB

**Aus dem Vereinsleben:** Mit einer Vielzahl an Angeboten startet der ÖTB Leonding in die neue Turnsaison. Insgesamt umfasst das reichhaltige Angebot des ÖTB Leonding bereits über 20 verschiedene Sportangebote. Natürlich werden alle gesetzlichen Auflagen bezüglich Corona-Virus auf das genaueste eingehalten.

## ÖTB TV Steyr 1861

**Virtuelle Jahnwanderung:** Natürlich hat sich unser Verein an der „Virtuellen Jahnwanderung“ beteiligt. Die Option, einfach irgendwo zu wandern, wurde mehrfach auch im Urlaub oder sonst irgendwo genützt. Den umgekehrten Weg sind unsere „+70“ gegangen. Von einem Punkt außerhalb Steyrs sind sie unter Führung der Obfrau rund 9 km zur Turnhalle gewandert und haben dort den 3-Kampf durchgeführt. Alle zehn sind angetreten, ganz gleich ob geübt, ungeübt, gerade nicht in Form oder noch nie den Wettkampf bestritten. Ein Versuch war zulässig. Naturgemäß sind keine berauschenden Leistungen herausgekommen – der Sieg waren die Überwindung und das Mitmachen. Da in dieser Altersklasse teilweise die elektronischen Voraussetzungen fehlen, hat der Wettkampf in der offiziellen Siegerliste kaum Widerhall gefunden.

Ab 14. September 2020 wurde der Turnbetrieb unter Corona-Bedingungen wieder aufgenommen.

Vorschau:

17.10.2020: Stadtmeisterschaft Trampolin Turnhalle

14./15.11.2020: Staatsmeisterschaft Trampolin Stadthalle

13.12.2020: Schauturnen wegen Corona-Einschränkungen abgesagt



## TV TRAUN

**Turnen:** Daniela hat mit Unterstützung von Dieter im Sommer bei schönem Wetter mit Kindern und der Leistungsriege fast jede Woche auf unserem Turnplatz geturnt. Ein herzlicher Dank gebührt ihnen vom Turnrat und den Eltern.

Auch die Seniorenturner haben sich im Sommer ohne Pause jeden Freitag getroffen. Zugegeben, das Gesellige stand im Vordergrund, doch die Bewegung an der frischen Luft mit altersgerechter Gymnastik - von Dieter fachgerecht vorgeturnt - hat uns nicht geschadet.

**Tennis:** Trotz Covid-19 haben wir uns, abgestimmt mit den Verantwortlichen der Stadt Traun entschlossen, die Trauner Tennis-Stadtmeisterschaft vom 21. bis 29. August 2020 durchzuführen.

Die Organisation war bei Alfons Lang, Heidi Schinkinger und Johann Brunbauer in besten Händen. Unsere Tennisplätze waren wie jedes Jahr in hervorragendem Zustand. Ein Lob und ein großer Dank an Freddy Kaltenböck. Das hohe Spielniveau wurde von den zahlreichen Zuschauern mit anerkennendem Beifall bedacht. Ein Sonderlob geht natürlich an das Service-Team der Küche, das keine Wünsche offen ließ.

Obmann Robert Hög konnte in seiner launigen Ansprache zur Siegerehrung Bürgermeister Ing. Rudolf Scharringer, Bürgermeister-Stellvertreter Christof Sagmüller und den Stadtrat für Sport, Franz Amann begrüßen.

Die Ergebnisse sind der Webseite der Stadt Traun zu entnehmen. Ebenso das Foto der Politiker und der Stadtmeister Dominik Hattenberger und Judith Praher.

Dominik Hattenberger ist als Jugendlerner in unserem Verein groß geworden. Mit starker Unterstützung seiner Eltern hat er sich zu einem heutigen Bundesligaspieler entwickelt.

Vom ÖTB konnten sich nachstehende Turngeschwister platzieren:

Herren Einzel: 3.Rang Alfons Lang

Herren Doppel: 3. Rang Alfons Lang und Jürgen Bauer mit Partnern

Damen Doppel: 2. Rang Christel Deinhammer und Paula Flickinger

4. Rang Irmgard Ams und Margit Waldmann

Herren Einzel 35+: 3. Rang Gojko Djukic

Herren Einzel 45+: 2. Rang Reinhold Kronberger

Herren Einzel 55+: 1. Rang Alfons Lang 2. Jürgen Bauer  
3. Reinhold Kronberger

Herren Doppel 55+: 1. Rang Wolfgang Hollaus und Peter Würtz

3. Rang Jürgen Bauer mit seinem Partner

Herren Einzel 65+: 3. Rang Johann Brunbauer

Herren Doppel 65+: 3. Rang Ernst Hattenberger mit Partner

**Abschied:** Wir trauern um Christel Schenk, die am 22. August 2020 nach langer, schwerer Krankheit von uns gegangen ist. Christel war treue Teilnehmerin der Damenturnstunde, bis ihr Körper es nicht mehr zuließ. Trotzdem ließ sie es sich nicht nehmen, bei Feierlichkeiten im Turnerheim teilzunehmen und Gedichte und Verse vorzulesen. Wir werden gerne an sie zurückdenken.

## WIEN

### MTV Hernalts

**Abschied:** Der Turnverein trauert um sein Ehrenmitglied Tbr. Hans Hausmann. Hans ist mit seiner Familie vom MTV Hernalts nach Kagran gezogen und war maßgeblich am Erfolg der Turnsparte beteiligt. Nachdem er den Turnboden verlassen hatte, leitete er in unserem Verein mit großem Erfolg die Schützenriege. Wir verlieren eine wesentliche Stütze des Vereins.



## NIEDERÖSTERREICH

### Turnverein Orth/Donau 1913

**Jahnwanderung:** Bei der diesjährigen 39. Jahnwanderung konnte der Turnverein Orth an der Donau den Sieg wieder nach Hause bringen. Im vorigen Jahr konnten wir diesen Sieg zum ersten Mal - unverhofft - erringen, Zielpunkt war damals Drösing.

Heuer ging es nach Pitten im südlichen NÖ. 8 Wanderer aus dem Turnverein bzw. wanderbegeisterte Nichtmitglieder im Alter von 10 bis 78 Jahren hatten sich dazu gemeldet. Bei der Kirche in Orth starteten wir. Nach dem Übersetzen der Donau

mit der Fähre konnten wir nach 3 Tagen unser Ziel erreichen. Bei 63 km Luftlinie mussten 80 km Wegstrecke heruntergestampelt werden. Nach Hitze und Sturm wurden wir mit Blitz, Donner und Regen in Pitten empfangen. Am Sonntag gab es noch Einzelwettkämpfe in den diversen Altersklassen mit Standweitsprung, Laufen, Steinstoßen und Schleuderballwurf. Die Siegerehrung wurde im Eiltempo durchgezogen, da eine weitere Gewitterfront im Anzug war und bereits die ersten Regentropfen fielen.

8 Turnvereine beteiligten sich heuer an der Jahnwanderung. Trotz harter Konkurrenz konnte die Wanderfahne zur Freude der Marschierer wieder nach Orth geholt werden.



## TIROL

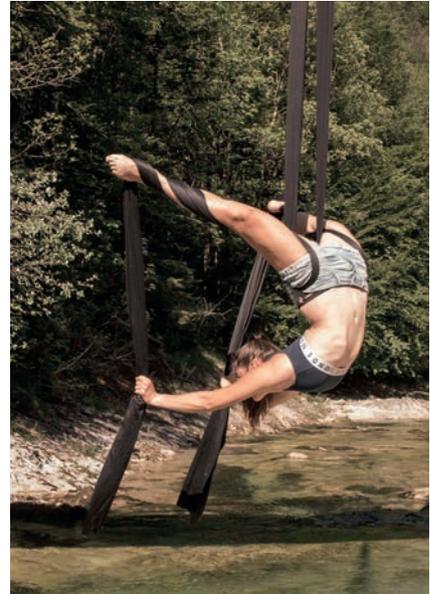
### Kitzbühel

**Kitzbühels Linedancer sehr aktiv:** Trotz Corona-Zeiten konnten die Linedancerinnen und Linedancer des Turnvereins ihre zünftigen Tänze weiterhin ausüben. Schließlich halten sie immer genügend Abstand und konnten sogar in einer Eishalle üben.

Zwei starke Auftritte zeigten sie im Altenwohnheim Kirchberg und im Altenwohnheim Kitzbühel. Die dortigen Bewohnerinnen und Bewohner freuten sich sehr über den ungewöhnlichen Auftritt und die schmissigen und flotten Tänze unter der Leitung von Senta Hölzl.



# AERIAL SILK



## Was ist Aerial Silk?

Aerial Silk ist auch unter Vertikaltuchakrobatik bekannt. Es ist eine Form der Luftakrobatik, bei der Artisten verschiedenste Turn- und Tanzübungen am Tuch vorführen. Beim Aerial Silk wird vor allem viel Kraft, Körperspannung, Beweglichkeit und Ausdauer benötigt. Durch Wickeln, Einhängen, Schwingen und Drehen wird der Körper in Szene gesetzt. Besonders atemberaubend sind die sogenannten Drops, bei denen der Artist Fallelelemente auf dem Vertikaltuch durchführt.

## Bietet das der Turnverein Bad Ischl an?

Derzeit gibt es leider noch keine öffentlichen Kursangebote, da wir noch keine Trainerausbildung machen konnten. Wir möchten dies aber in naher Zukunft angehen und unsere Erfahrungen mit interessierten Turnvereinsmitgliedern teilen.

## Was benötigt man dafür?

Man benötigt ein Vertikaltuch. Dieses gibt es in verschiedenen Längen. Unser Tuch ist 14m lang, was bedeutet, dass wir 7m zum Turnen haben. Das Tuch wird in einem Abseilachter befestigt und mit Karabiner an einem Swivel (Drehelement) und einem weiteren Karabiner an einer Bandschlinge eingehängt. Wichtig ist, dass man vor allem beim Üben neuer Elemente eine dicke Matte unter das Tuch legt, damit Sicherheit gewährleistet wird.

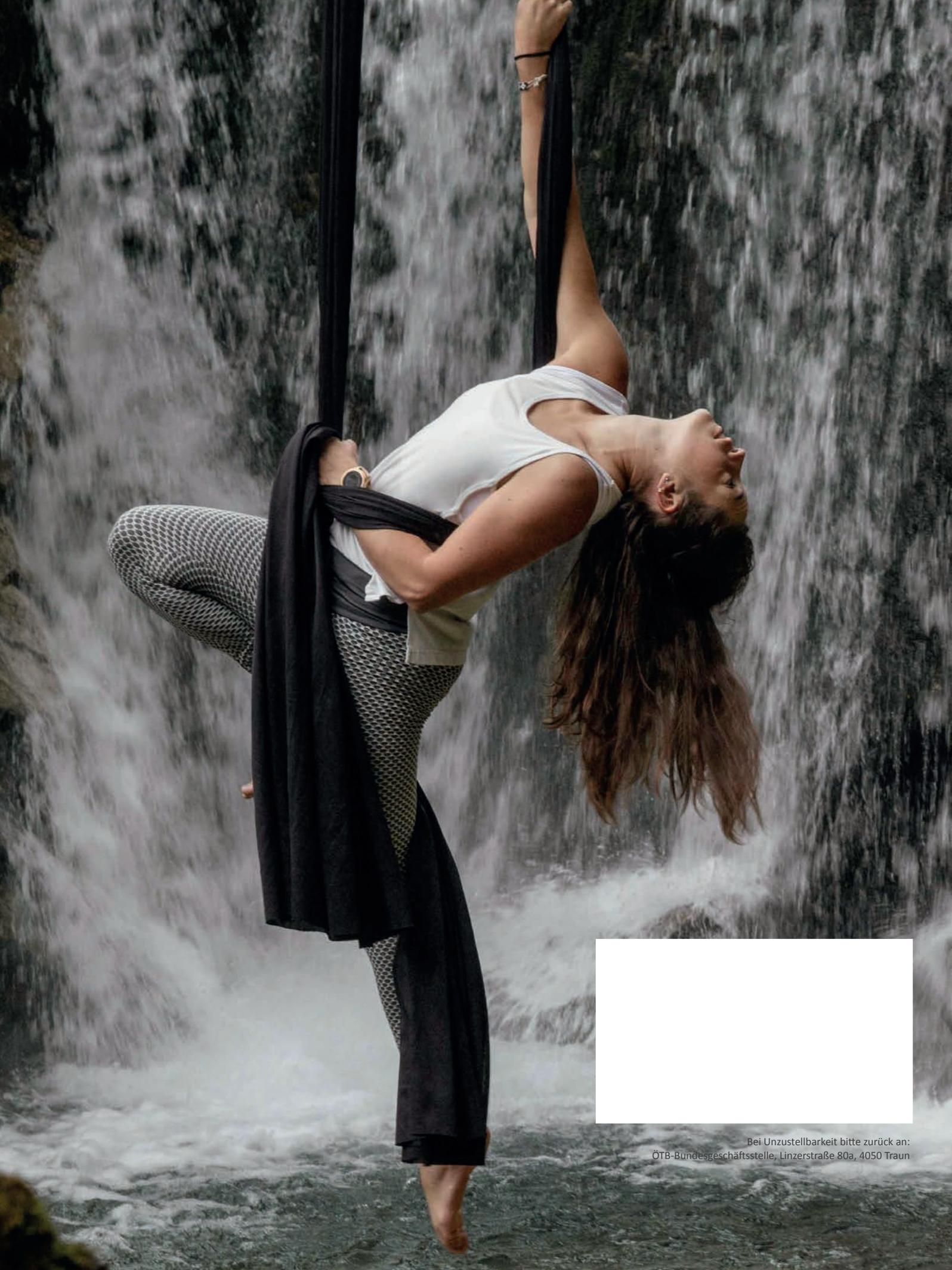
## Wie seid ihr zu diesem Sport gekommen?

Vor ca. 4 Jahren bin ich (Julia) durch eine Freundin und professionelle Tänzerin auf diesen Sport aufmerksam geworden. Schon nach den ersten Versuchen war für mich klar, dass ich diese Sportart besser kennenlernen möchte. Nach Absprache mit meiner Kollegin und dem Turnverein Bad Ischl bestellte

ich kurzerhand das Equipment. Nachdem ich 1,5 Jahre lang versucht habe, mir selbst Übungen beizubringen, startete meine Freundin Madeleine mit einem Aerial Silk-Kurs in Wien. Sie besuchte für ca. 2 Jahre verschiedenste Vertikaltuchkurse. Als sie wieder zurück ins schöne Salzkammergut gezogen ist, konnten wir unsere Erfahrungen teilen und uns gegenseitig bei neuen Übungen helfen.

Zunächst waren wir nur Indoor in der Turnhalle unterwegs, doch als Corona uns einen Strich durch die Rechnung gemacht hat, wurden wir kreativ und suchten nach Möglichkeiten, um unsere Leidenschaft weiterhin beibehalten zu können. Da Madeleine nebenbei als Fotografin arbeitet, konnten wir unsere großartigen Momente in der Natur bestens festhalten. Schöne Bilder sind dabei entstanden,

Text: Julia Eisl Fotos: Madeleine Tröstl



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