

Zeitschrift für das Turnen mit den Mitteilungen des Österreichischen Turnerbunds

UNSER

# TURNEN



ZIELORIENTIERTE SITZUNGEN II

SONNWENDFEUER

APRIL - Ostermond 2019



Die **Frischen** 4  
Beiträge von, mit und über die Bundesjugend  
Nr. 2 / 2019

# Wir brauchen dich...



## turnFEST bedeutet:

- ein Fest für 6.500 internationale Teilnehmer, alle 5 Jahre!
- 4 Tage Bombenstimmung, Wettkämpfe und Veranstaltungen!
- alle Hände voll zu tun!

**Ich arbeit  
...FEST**



Du kannst Dich einbringen?  
Du freust Dich auf bekannte Gesichter & Geselligkeit?  
Dann **pack' FEST** an und unterstütze uns!  
Wir brauchen jede helfende Hand!  
Wir brauchen genau **DICH!**



Willst auch du helfen, bitte melde dich  
unter: [buero@bundesturnfest.at](mailto:buero@bundesturnfest.at)

 **2020** 16.-19. JULI  
**WELS**  
Bundesturnfest

## Singen/Tanzen für den Wimpelwettstreit-Wettkampf



### Schritt für Schritt FIT fürs Bundesturnfest

Gezielte Vorbereitung für das Singen und Tanzen einer WWS-Mannschaft, Tipps und Techniktraining.

**Termin:** nach Vereinbarung  
**Referenten:** Heini Haslauer Jr  
**Kursnr.:** BK17  
**Zeitraum:** nach Vereinbarung  
**Kosten:** € 50,-/Stunde + Fahrtkosten



<b>2</b>	<b>Bundesturnfest 2020</b>
	<b>Turnfesthelfer gesucht; Kurs: Singen und Tanzen</b>
<b>4</b>	<b>Bund</b>
	<b>Nachruf Hosiner; Aufruf Bundes MS Turn10</b>
<b>5</b>	<b>Bund</b>
	<b>Zielorientierte und motivierende Sitzungen Teil 2</b>
<b>6</b>	<b>Verschiedenes</b>
	<b>Turnerapotheke; Tiergeschichten</b>
<b>8</b>	<b>Brauchtum</b>
	<b>Sonnwendfeuer</b>
<b>9</b>	<b>Bund</b>
	<b>Rechtliche Situation Sonnwendfeuer</b>
<b>10</b>	<b>Gesundheit</b>
	<b>Der Jungzellen - Effekt</b>
<b>13</b>	<b>Breitensporttage</b>
<b>15</b>	<b>Turnakademie</b>
	<b>Kursvorstellungen; Faustball</b>
<b>19</b>	<b>Turnakademie</b>
	<b>Pyramide zum Ausschneiden</b>
<b>23</b>	<b>Vereinsnachrichten</b>
<b>27</b>	<b>Frische 4</b>
<b>31</b>	<b>Ankündigungen</b>
<b>32</b>	<b>Termine</b>



FOTO: netpixel.at – Reinhard Loher

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



Liebe Turngeschwister,

Die Tage werden heller. Aus dem Boden schauen die ersten Frühjahrsblüher und in den Menschen regt sich eine magische Neugier. Es wird Frühling!

Und damit verbunden, die Frühlingsgefühle. Während also Krokusse und Schneeglöckchen ihre Köpfe in den Himmel heben, beginnt bei vielen Menschen ein Kribbeln und ein Erwachen. Plötzlich gibt es einen Energieschub nach dem anderen.

Ja, die Kraft des Frühlings. Die Magie, die sich zwischen März und Mai zeigt, hält Jung und Alt in Bewegung.

So wie sich die Natur jetzt zeigt, so sichtbar werden auch die Menschen um uns herum. Plötzlich werden die Farben heller und intensiver. Anhand der Natur sieht man überhaupt sehr schön die Fortschritte, was unser Sein angeht. Wir können wieder aussäen, was wir später ernten möchten. Wir dürfen rausgehen. Wir dürfen in Bewegung kommen. Es darf wachsen, was wachsen muss. Ein herrliches Moment, wenn man diese Kräfte mal auf sich wirken lässt. Und ja, wenn man die Möglichkeiten hat, wie so ein Krokus nach und nach aus dem Boden sprießt, und man seine eigene Entwicklung dagegenhält, da sieht man schon Parallelen.

Ich möchte euch also ermutigen, die Kraft des Frühlings zu nutzen! Seid dabei, wenn Natur, Licht und Mensch wieder sichtbar werden. Geht selbstbewusst durch eure Frühjahrszeit. Und für alle diejenigen, die jetzt knurrend vor der Zeitung sitzen und meinen, nein lass mal. Das Leben ist nun mal hart und ungerecht. Nutzt die Magie des Frühjahrsputzes! Es gibt nichts Besseres als mal kräftig sauber zu machen. Im Innen wie im Außen! Bringt euch in Schwung und lasst eure Knospen erstrahlen.

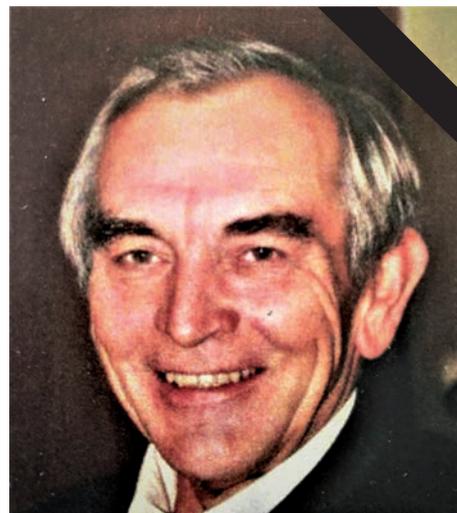
Und vergesst nicht: DEIN Turnverein, deine Gemeinschaft hilft DIR dabei!

Gut Heil

# Bundesdietwart a.D. Ing. Wolfgang Hosiner verstorben

Traurige Nachrichten gibt es vom ÖTB-Turnverein Aschach/D. 1905: am 4. März 2019 ist unser langjähriger Diet- und Wanderwart Ing. Wolfgang Hosiner nach kurzer, schwerer Krankheit im 75. Lebensjahr von uns gegangen.

Ursprünglich aus Steyr stammend, hat ihn sein Beruf als Wasserbauingenieur bei der Donaukraftwerke-AG im Jahr 1977 nach Aschach/D. geführt, wo er mit Gattin Christl und den drei Kindern Helge, Heidrun und Herwig ab Februar 1978 im ÖTB-Aschach/D. aktiv wurde. Wolfgang Hosiner hat sich zuerst als Wanderwart um die Teilnahme an den jährlichen Jahnwanderungen verdient gemacht; auch die alljährliche Wanderung zur Wintersonnenwende auf den Mayrhoferberg (höchste Erhebung des Bezirkes Eferding mit Aussichtswarte und Turnerdenkmal) hat er initiiert. In weiterer Folge hat er dann bis weit in die 90er Jahre hinein das Amt des Dietwartes ausgeübt. Von 1986 bis 1992 war er darüber hinaus auch Bundesdietwart des ÖTB. Unvergessen sind Wolfgang Hosiners Reden: egal, ob zur Julfeier, Sonnwend, oder sonstige Gelegenheiten - er war einer, der nicht nur geredet hat, er hatte auch etwas zu sagen! Der Einsatz für sein Volk und sein Vaterland war ihm nicht nur Verpflichtung, als Jahn'scher Turner war es ihm eine Selbstverständlichkeit, für unsere Werte und Grundsätze einzutreten, egal wie kalt oder heftig der Gegenwind auch sein mochte.



*Ein letztes Gut Heil!*  
Die Bundesleitung

## 11. ÖTB Bundesmeisterschaften

Turn10® 2018  
für Jugendliche und Erwachsene



**Samstag, 25. Mai 2019**

Turnhalle Verein Grazer Turnerschaft

Münzgrabenstraße 160, 8010 Graz

Meldetermin: Sonntag, 19. Mai 2019

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



# Zielorientierte und motivierende Sitzungen Teil 2

2. Die **AKTIVE FÜHRUNG** erfordert Übung, Disziplin und Konsequenz.

Frei nach Immanuel Kant: „Hart in der Sache, aber immer weich zu den Menschen!“

Hilfreiche **Formulierungen** im und während des Gesprächs: „**MAN**“-Ansprache vermeiden – Personen direkt ansprechen - idealerweise mit Namen. Vermeide: MAN sollte, MAN müsste, MAN könnte... Teilnehmer auf „Ja, aber...“ hinweisen und versuchen „**warum nicht!**“ zu etablieren! Innere Haltung ist wichtig: Nicht die Wahrheit - meinen Eindruck kann ich wiedergeben!

*Wir können Menschen nur selten motivieren, wir können jedoch aufhören sie zu demotivieren.*

Weniger hilfreiche **Formulierungen** können zumindest irritieren!

„Wahr ist nicht was A sagt, sondern was B versteht.“ (Paul Watzlawick)

1. **Befehlen**, bestimmen - Du musst..., Du hast zu..., Du wirst...
2. **Mahnen**, warnen, drohen - Wenn Du nicht, dann..., Es ist genug, sonst...
3. **Moralisieren**, predigen, an die Pflicht erinnern - Du solltest..., Du hast zu...,
4. **Belehrung** mit Logik argumentieren - Tatsache ist..., Ja, aber..., Warum nicht...
5. **Urteilen**, kritisieren, beschuldigen - Du überlegst nicht ausreichend..., Du bist unzuverlässig...
6. **Beschimpfen**, lächerlich machen, Namen austeilen – Besserwisser, Du schon wieder, Chaot,...
7. **Hineininterpretieren**, diagnostizieren - Was bei dir nicht stimmt, ist..., Du bist einfach...
8. **Bemitleiden**, trösten - Du brauchst dir keine Sorgen machen, das wird schon wieder,...
9. **Verhören**, ausfragen, forschen - Warum..., Wer..., Was hast du..., Wie...
10. **Ablenken**, spötteln, zurückziehen - Lass uns über angenehmere Dinge sprechen...

### 3. Der **ABSCHLUSS**

Befriedigend ist, wenn am Ende eines Gespräches mindestens der nächste Schritt (idealerweise 1-3 Punkte) herausgearbeitet und festgehalten worden sind! Was macht Sitzungen und Besprechungen **zielorientiert**? **Ziele** müssen verständlich, aktiv und überprüfbar sein.

#### **Planung**

- a) Welches **ZIEL**?
- b) Mit welchen **PERSONEN**?
- c) In welcher **ZEIT**?
- d) Mit welchen **MITTELN** (Verfahren, Vorgehen, Methode,...)?

Welches **ZIEL** ist definitiv?

Durchführung - Maßnahmen, Konsequenzen, aktive Ausführung



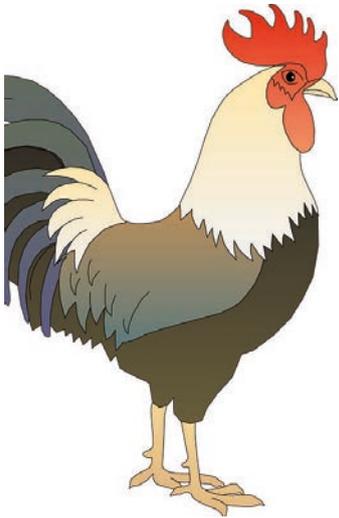
**Und wie soll uns das im Vereinsalltag helfen?** Es kann definitiv hilfreich sein, diesen Text bei Sitzungen aufzulegen oder sich vor einer Sitzung durchzulesen um diverse Besprechungen effizienter und schneller zu gestalten. Der Artikel ist jedoch als Leitfaden zu sehen, der individuell an die Situation angepasst werden soll. Unnötiges könnt ihr weglassen, zutreffende Punkte könnt ihr reflektieren und darauf eingehen. Wichtig ist vor allem, dass ihr es ausprobieret und eure positiven Erfahrungen mit dem Modell macht!

Bei Feedback könnt ihr euch gerne an den Autor des Artikels wenden. [sprachrohr@oetb.at](mailto:sprachrohr@oetb.at)

Homepage – siehe downloads: Spielregeln für entscheidungsorientierte Team-Meetings (Text + Fotos: Fritz Aichhorn)

# „Hahn im Korb sein“

und andere linguistische  
Tiergeschichten



versinnbildlicht die Situation, in der sich ein männliches Wesen in einer Gesellschaft befindet, in der nur Frauen zugegen sind und in der er ihre ungeteilte Aufmerksamkeit genießt. Dies trifft auch auf den Hahn im Hühnerstall eines Bauern zu, wo er unter lauter Hennen keiner Konkurrenz ausgesetzt ist. Die Rolle des Korbes geht auf die Zeit zurück, als Hühner noch in Bastkörben zum Markt getragen wurden, in denen sich mitunter ein Hahn unter den Hennen befand. Das Wort „Hahn“ lautete im Althochdeutschen

„han(o)“, das wohl ursprünglich die Bedeutung von singen oder Sänger hatte ...

Text: Wiener Sprachblätter/  
Annelies Glander

## TURNER-APOTHEKE

Mag. pharm. Dr. Ulla Kassegger  
Turnverein „Jahn“ Gratwein



## Frühlings- erwachen trotz Asthma

Der Name Asthma kommt aus dem Griechischen und bedeutet Atemnot. Es handelt sich um eine entzündliche Erkrankung der Bronchien, die Überempfindlichkeitsreaktionen zur Folge haben kann.

Asthma ist meist allergisch bedingt. Die Ursachen können kalte Luft, Staub, Blütenpollen, Tierhaare, Exkreme der Hausstaubmilbe sein. Durch diese sogenannten Allergene wird die Lunge gereizt. Atmet der Allergiker nun diese Allergene ein, kommt es zu einer Entzündung in den Atemwegen, wodurch diese verengt werden. Die Verengung der Atemwege führt in weiterer Folge zu Atemnot, im schlimmsten Fall sogar zu Ersticken. Zu dieser Atemnot kann sich, vor allem in der Nacht, quälender Husten gesellen. Im Falle von Asthma gilt es, das Einatmen dieser oben genannten Auslöser der spastischen Reaktion zu vermeiden.

Neben der allergisch bedingten gibt es eine zweite Asthmaform, die durch nicht allergische Faktoren, wie z.B. durch psychogene Ursachen ausgelöst wird.

Ist eine Therapie notwendig, geht der Arzt, je nach Schweregrad der Entzündung, nach einem speziell für Asthma entworfenen Stufenplan vor. Es stehen sowohl Tabletten als auch Inhalationen zur Verfügung. Letztere haben den Vorteil, dass sie gezielt am Ort des Geschehens wirken können. Bei regelmäßiger, längerer Anwendung kann Asthma sogar verschwinden oder zumindest nur mehr selten auftreten, da die Lunge ihre Überempfindlichkeit gegenüber Reizungen verliert.

**Leidet man an Asthma und möchte trotzdem sportlich aktiv sein, ist dies ohne weiteres möglich, vorausgesetzt man beachtet einige Spielregeln:**

- Rauchen sowohl passiv als auch aktiv vermeiden.
- Verhinderung des Kontakts mit Allergenen, ausgelöst durch Haustiere, Staub, Schimmel, Hausstaubmilbe...
- Bei Sport in vernünftigem Ausmaß auf gutes Aufwärmen achten.
- Sehr kalte Witterung meiden, da Kälte und Trockenheit die Bronchien besonders reizen. Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.
- Keine psychischen und körperlichen Extrembelastungen, wenn die Pollen fliegen (Pollenwarndienst!).

**Dr. Fischer**

# biomont plus

**+ Vitamine**  
**+ Mineralstoffe**  
**+ Spurenelemente**

**Exklusiv  
in Ihrer  
Apotheke!**



**Für Jung und Alt**

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



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

**PHARMONTA**  
Dr. Fischer GmbH  
A-6112 Gratwein-Stratzegg

# #glaubandich

[www.sparkasse-ooe.at](http://www.sparkasse-ooe.at)



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

Ingenieurbüro für Maschinenbau  
[www.dieaufzugspruefer.at](http://www.dieaufzugspruefer.at)

Qualitätsmanagement EN ISO 9001  
Akkreditierte Stelle für Aufzüge

bezahlte Anzeige

### Aufzüge

Vorprüfungen  
Behördenverfahren  
Abnahmeprüfungen  
Wiederkehrende Prüfungen  
Aufzugswärter Einschulungen  
Inspektion von Brandfallsteuerungen



### Prüfungen

Tore & Türen  
Pressen, Stanzen  
Krane, Kettenzüge  
Förderanlagen, Stetigförderer  
Hebebühnen, Ladebordwände  
Betriebsanlagenprüfung §82b GewO

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

4910 Ried, Brauhausg. 4, [www.dieaufzugspruefer.at](http://www.dieaufzugspruefer.at), [info@dieaufzugspruefer.at](mailto:info@dieaufzugspruefer.at)

# Vom Brauch der Sommwendfeier

Bevor sich das Turnjahr seinem sommerlichen Ende neigt, ereignet sich in unseren Breiten ein bedeutender Höhepunkt. Wenn die Sonne am 21. Juni den für uns höchsten Punkt erreicht, erleben wir den längsten Tag und die kürzeste Nacht. Auf ihrem Weg mit täglich steigender Himmelsbahn spendete uns die Sonne immer mehr Licht und Wärme und erweckte unseren Lebensraum zu neuem Blühen nach der winterlichen Kargheit, der sie nun wieder Schritt um Schritt entgegen wandert. Dieser Zyklus am Himmel, der von den Menschen schon vor Jahrtausenden beobachtet wurde, prägte und prägt unser Dasein in allen erdenklichen Bereichen. Während für das jahreszeitlich jeweilig typische Landschaftsbild die durchdigitalisierte Fraktion unserer Gesellschaft wenig Empathie aufbringen kann, wird spätestens in Belangen der Ernährung oder der Gesundheit bzw. der körperlichen Belastung klar, dass sich niemand diesem Zeitenlauf verschließen kann. So setzen wir uns mit der Sommwendfeier einen Markstein ins Bewusstsein, den wir nicht nur zeitlich verstehen, sondern insbesondere auch als Grenze von unserem menschlichen Wirkungskreis zu unveränderlichen Faktoren, die unser Dasein bestimmen und gestalten.

In vielen Turnvereinen wird der Brauch gemeinsam mit anderen örtlichen traditionsbewussten Vereinen gepflegt; er eignet sich mit seinem feierlichen Charakter auch hervorragend für die Öffentlichkeit und wird daher nicht selten im Ortszentrum unter Einbeziehung von Ehrengästen und der gesamten Bevölkerung abgehalten. Mancherorts finden schon am Nachmittag Wettkämpfe statt, die oft selten gepflegte, wenn nicht gar nostalgische Disziplinen zur meist heiteren Durchführung bringen. Der wichtigste Bestandteil der abendlichen Feier ist unsere Turnerjugend, die einem allzu starren Ernst am brennenden Feuerstoß die nötige gedankliche Leichtigkeit entgegengesetzt, um dem Fest auch das richtige Maß an Ausgelassenheit zu geben. Man empfindet einen Vorgriff auf den Sommer, die Zeit der Lager im eigenen Verein und darüber hinaus. Bei gemeinsamen Liedern und im Eindruck der Flammen stellt sich das Gefühl eines exklusiven Freundeskreises ein, das sich der Überheblichkeit nicht verdächtig macht, da es auch keinen Vergleich sucht. So profitiert nicht nur der Einzelne, sondern der gesamte Verein und sein gesellschaftliches Treiben, aus dem sich wieder die Motivation für ehrenamtliche Arbeit speist. Die Zeit der Turnfeste, die den nächsten Höhepunkt nach der Sommwendfeier markieren, führen die in sich gefestigten Vereine auf der nächsten Ebene zusammen.

Roland Tulzer  
Bundeswart für Diet- und Kulturwesen



Fotos: BTZ Archiv

# Sonnwendfeuer - rechtlich betrachtet

Regionale Bräuche und traditionelle Feste sind über Jahrhunderte gewachsen. Zahlreiche Brauchtumsveranstaltungen sind seitens der UNESCO als immaterielles Kulturerbe anerkannt. Unser Turnerbund widmet sich der Brauchtumpflege im Besonderen, unter anderem durch das Abbrennen von Sonnwendfeuern im Rahmen der von zahlreichen Vereinen durchgeführten Sonnwendfeiern.

Die Ausübung traditionellen Brauchtums genießt vielfach einen Sonderrechtsstatus in der österreichischen Rechtsordnung.

Das Veranstaltungsrecht verlangt von den Organisatoren einer Veranstaltung in aller Regel eine Anzeige, Anmeldung oder einen Bewilligungsantrag. Für Brauchtumsveranstaltungen gibt es allerdings zahlreiche Ausnahmen.

In vielen Bundesländern gilt das Veranstaltungsrecht nicht für Veranstaltungen, die nach ihrer Art im Volksbrauchtum begründet sind. Im geltenden Gesetz sind als Beispiele dafür Platzkonzerte, Kurkonzerte, Faschingsumzüge, Krampusumzüge, Perchtenläufe, Erntedankfeste und **Sonnwendfeiern** genannt. Letzteren soll nunmehr unter Zugrundelegung der für Oberösterreich geltenden Rechtslage Aufmerksamkeit gewidmet werden:

Grundsätzlich normiert das Bundesluftreinhaltegesetz, dass das **Verbrennen von Materialien außerhalb bestimmter Anlagen verboten** ist. Davon prinzipiell ausgenommen sind u.a. Grill- und Lagerfeuer.

Für Feuer im Rahmen von Brauchtumsveranstaltungen, worunter auch Sonnwendfeuer fallen, gibt es bundesländerspezifische Verordnungen. In Oberösterreich wurde diesbezüglich die „**Oö. Brauchtumsfeuer-Verordnung**“ erlassen.

Die Oö Brauchtumsfeuer-Verordnung besagt, dass Sonnwendfeuer bis zu zwei Wochen vor und nach dem das Brauchtum begründenden Datum abgebrannt werden dürfen.

Als **Brennmaterialien** dürfen ausschließlich trockene biogene Stoffe verwendet werden, das sind unbehandelte Materialien pflanzlicher Herkunft, insbesondere Stroh, Holz, Rebholz, Schilf, Baumschnitt, Grasschnitt und Laub.

Das Brauchtumsfeuer ist vom Veranstalter spätestens zwei Werktage vor dessen Beginn der Gemeinde, in der

das Brauchtumsfeuer vorgesehen ist, unter Nennung von Namen, Anschrift und Telefonnummer der verantwortlichen Person zu melden.

Der Veranstalter ist laut Oö. Brauchtumsfeuer-Verordnung dafür verantwortlich und hat dafür sorgen, dass:

1. geeignete Maßnahmen getroffen werden, durch die eine unkontrollierte Ausbreitung des Feuers wirksam verhindert wird;
2. geeignete Löschhilfen in der Nähe der Feuerstelle bereitgehalten werden;
- 3. bei starkem Wind oder Dürre das Feuer nicht entzündet wird;**
4. geeignete Maßnahmen getroffen werden, durch die eine unzumutbare Belästigung oder eine Gefährdung der Nachbarschaft, insbesondere durch Funkenflug oder Rauchentwicklung, wirksam verhindert wird;
5. das Brauchtumsfeuer beaufsichtigt wird;
6. bevor die verantwortliche Person die Stelle verlässt, an der das Brauchtumsfeuer abgebrannt wird oder wurde, ist dieses entweder gänzlich zu löschen oder eine Brandwache einzurichten.

Um der Gefahr von Waldbränden bei akuter anhaltender Trockenheit vorzubeugen, sind die **Bezirkshauptmannschaften** ermächtigt, sogenannte **Waldbrandverordnungen** gemäß den forstgesetzlichen Bestimmungen zu erlassen. In der Vergangenheit wurde bei extremer Trockenheit und Dürre davon Gebrauch gemacht, in Oberösterreich z.B. flächendeckend im Sommer 2017. Erlässt die BH eine Waldbrandverordnung, ist das Feuertzünden einschließlich des Rauchens in Waldgebieten, in Waldrandnähe und dem Gefährdungsbereich des Waldes verboten. Ein Verstoß gegen eine etwaige Waldbrandverordnung kann mit Geldstrafen von bis zu € 7.270,00 geahndet werden.

Zusammengefasst gilt also für Sonnwendfeuer: Grundsätzlich sind diese im Rahmen der dargestellten Rechtsvorschriften erlaubt. Bei Erlass von „Waldbrandverordnungen“ in der Nähe von Wäldern verboten, generell (auch ohne Waldbrandverordnung) ist das Entzünden von Brauchtumsfeuern bei Dürre unzulässig.

RA Dr. Gernot Lehner,  
ÖTB Neumarkter Turnverein 1904

# Der Jungzelleneffekt – Von Dr. Slaven Stekovic

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein“ sagte Hippokrates von Kos. Geleitet von dieser Idee setzten sich Wissenschaftler seit Jahrhunderten mit der Quantität und der Qualität der Nahrung auseinander. Hauptziel dieser Forschungsanstrebungen war die Rolle der Nahrung bei unserer Gesundheit zu verstehen. Allerdings, nicht nur die Zusammensetzung und die Menge der Nahrung spielen eine Rolle bei unserer Gesundheit. Auch die Häufigkeit und das „Timing“ der Nahrungsaufnahme spielen eine große Rolle bei der Verarbeitung der Lebensmittel in unserem Körper, nicht nur durch eine Beeinflussung der Organ-Funktion, sondern auch bei der Regulation der Alterungsprozesse in unseren Zellen.

Bisher konnten sich die Altersforscher nur über einen Konsensus einigen – das regelmäßige Fasten kann die Lebensspanne und die gesunde Lebensphase (so genannten „health span“) verlängern. Viele Theorien des Alterns sind in der Literatur zu finden und langsam begreift die Mehrheit dieser Wissenschaftler, dass wahrscheinlich das Zusammenspiel dieser verschiedenen Aspekte die Geschwindigkeit der Alterungsprozesse beeinflusst. Interessanterweise ist das Fasten bei allen diesen Theorien ein zentraler Punkt.

Fasten stellt einen Verzicht auf die Nahrungsaufnahme dar, was zu einer großen physiologischen Veränderung in unserem Körper führt. Letztendlich bekommen unsere Zellen kaum bis gar keine energiereichen Stoffe (z.B. Kohlenhydrate, Fette oder Eiweiße aus der Nahrung) zur Verfügung und werden gezwungen, einen alternativen Weg der Energiegewinnung einzuschalten – die Autophagie. Dieser Prozess stellt eine Art des zellulären Recyclings dar – defekte Moleküle und Zellteile werden abgebaut um dabei Energie herstellen zu können. Ein Nebeneffekt der Autophagie ist der Abbau dieser Moleküle, die in unseren Zellen oft für weitere Schäden und Störungen der zellulären Funktion sorgen können. Dadurch bleibt die Funktion der Zelle länger erhalten, was in weiterer Folge die Gesundheit und Langlebigkeit verschiedener Organe positiv beeinflusst.

In den letzten 15 Jahren wurde daraus ein neuer Forschungsbereich geboren – die sogenannten „Fasten-Mimetika“, die Suche nach Stoffen, die die Effekte des Fastens auf Autophagie nachahmen können. Die Prominentesten darunter sind Rapamycin, Resveratrol und Spermidin, die alle zu einer Lebensverlängerung um 10% bis 25% führen können. In verschiedenen Studien konnte gezeigt werden, dass diese Stoffe, gleich wie das Fasten, auch einen positiven Einfluss auf die Gesundheit verschiedener Organe haben können, vor allem auf Herz, Gehirn, Skelett und Muskeln. In 2018 konnte unsere Forschungsgruppe von der Karl-Franzens-Universität in Graz in Zusammenarbeit mit der Medizinischen Universität in Innsbruck zeigen, dass eine erhöhte Einnahme von Spermidin die Wahrscheinlichkeit an Todesfällen durch Herzerkrankungen deutlich senken kann (Kiechl et al., 2018). Im selben Jahr konnten wir auch zusammen mit unseren Kollegen vom Universitätsklinikum Charité in Berlin veröffentlichen, dass Erhöhung von Spermidin-Einnahme in Form von einem pflanzlichen Präparat unbedenklich ist (Schwarz et al., 2018) und sogar zu einer Verbesserung der Gedächtnisleistung bei älteren Personen (Wirth et al., 2018) führt. Weiterführende Studien zu diesen Themen werden gerade durchgeführt.

Die Bedeutung der Studien an Fasten-Mimetika und an generellen Effekten des Fastens und der Autophagie-Aktivierung können eine große Rolle für die Erhaltung unserer Gesundheit spielen. So wurde die Aufklärung der Regulation der Autophagie in 2016 mit dem Nobelpreis für Physiologie oder Medizin gepriesen. Während wir weiter an diesen Themen arbeiten, habe ich mich entschieden, den aktuellen Stand der Forschung zu diesen Themen in meinem Buch „Der Jungzelleneffekt“ verständlich und bildlich zusammenzufassen. Dieses Buch soll den Einstieg in die Wissenschaft hinter den positiven Effekten des Fastens für jeden ermöglichen und macht auf dieses spannende Thema aufmerksam.





**am Samstag, dem 15. Juni 2019**

**Start: 11:00 Uhr Sportplatz Langenwang  
17:00 Uhr Volkshaus Langenwang**

**Warenpreisverlosung unter allen Teilnehmern und gemütlicher Ausklang**

Kontakt und Informationen: Walter Ruff, Tel. 0664/3729345 - Anmeldung unter: tv-langenwang@gmx.at

# Bundeslager 2019



## **BUKNALA**

Bundesknabenlager: **31.07. 09.08.2019**  
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!

## **SOMMER-AUSKLANG**

ÖTB-Sommerausklang: **01.09.- 08.09.2019** im Karl-Hönck-Heim

Singen, Musizieren, Tanzen, Bewegen & Genießen.

## **BUKILA**

Bundeskinderlager: **31.07.- 09.08.2019** im Karl-Hönck-Heim: Mädchen von 9 bis 15 J. & Burschen von 9-12 J.

Freue dich auf Singen und Tanzen, Baden, Ballspiele, Geländespiele, Gruppentänze und vieles mehr!

### Sei dabei!

## **BUJULA**

Bundesjugendlager: **31.07.- 09.08.2019** im Karl-Hönck-Heim: Jugendliche zvon 16-21 Jahre

Ein vielseitiges Programm mit Beachvolleyball, Singen und Tanzen, Geländespielen, Schwimmen, Orientierungsmarsch, Turnen und weiteren spannenden Aktivitäten erwarten dich!



## **Familienlager**

ÖTB-Familienlager: **21.07.-30.07.2019** im Karl-Hönck-Heim

Für Turnerinnen, Turner, mit und ohne Familie, Jugendliche nur in Begleitung eines Verwandten.

# Kinder Gesund Bewegen

Pressebild Initiative



Foto: © Fotolia/Iakov Filimonov

**Eine Initiative  
des Sportministers**

## Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt: Kinder und Jugendliche sollten täglich mindestens 60 Minuten aktiv sein!

**Studienergebnisse zeigen:** Nur 40 % der 11–17-jährigen Schülerinnen und Schüler in Österreich gelingt es, diese WHO-Empfehlung an zumindest 5 Tagen der Woche einzuhalten. Nur 28,5 % der Kinder sind mindestens 7 Stunden in der Woche körperlich aktiv.

**Bewegung wirkt:** Mehr Bewegung trägt dazu bei, gesundheitliche Risiken zu verringern und fördert gleichzeitig die Konzentration für schulische Leistungen.

Die gezielte Zusammenarbeit von Kindergarten, Schule und Sport ist der wichtigste Ansatz für mehr Bewegung im Alltag von Kindern und Jugendlichen.

Daher forciert der Sportminister die Bemühungen der Initiative „Kinder gesund bewegen“.

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG DES BMDÖS



**MITEINANDER MEHR BEWEGEN.**

ASKÖ 

ASVÖ 

SPORT  
Union 

# ÖSTERREICHISCHE BREITENSPORTTAGE

## WETTKAMPFSPORT FÜR ALLE



TURNEN, ...

... LEICHTATHLETIK

UND SCHWIMMEN.

### EIN BISSCHEN ZEIT, EIN BISSCHEN MUT UND JEDE MENGE SPASS

Bei den „Österreichischen Breitensporttagen“ kannst auch Du - ungeachtet Deiner persönlichen Vorkenntnisse - ganz einfach in den Wettkampfsport einsteigen. Ausgetragen werden dabei generationsübergreifende Wettkämpfe in den Grundsportarten **Turnen, Leichtathletik und Schwimmen**.

Rund 70 Veranstaltungen werden in ganz Österreich organisiert - wahrscheinlich **auch in Deiner Nähe**. Das Bundesministerium für öffentlichen Dienst und Sport fördert die „Österreichischen Breitensporttage“.

### JUNG UND ALT. GEMEINSAM FÜR EIN AKTIVES, SPORTLICHES UND GESUNDES ÖSTERREICH

Alle Infos für ambitionierte Teilnehmer und interessierte Veranstalter findest Du unter [www.breitensporttage.at](http://www.breitensporttage.at)

Wir danken unseren Sponsoren



Wir freuen uns über Dein „Gefällt mir“

@breitensporttage

unterstützt durch das Bundesministerium Öffentlicher Dienst und Sport

# FAUSTBALL

Optimaler Rebound und hervorragende Flugeigenschaften, 6-teilig genähter Trainingsfaustball



Schüler (rot 270g)



Jugend (blau 310g)



Erwachsene (schwarz 355g)

statt 25,90 € nur

**19,90 €**

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  
30. April 2019



*Gemeinschaft in Bewegung!*

*Fest verwurzelt seit über 200 Jahren!*

*Unsere Klammer...*



**Der Verband für Entwicklung  
persönlicher Leistung,  
sozialer Kompetenz und  
Freude an der Bewegung,**

*seit über 200 Jahren fest verwurzelt!*





## SPORTAKROBATIK



**Referent**  
Dietmar Klein

**Kursbeschreibung**  
L 12

In diesem Kurs lernen wir die grundlegenden Konzepte für die Akrobatik. Ob Sportakrobatik zu Zweit, Dritt oder Viert oder Menschenpyramiden in der Gruppe. Jede Altersgruppe ist willkommen. Gemeinsam werden die wichtigsten Elemente praktisch und auch theoretisch erklärt und sind gleich in der nächsten "Turn"-Stunde umsetzbar.

Statische und dynamische Elemente ergeben einen bunten Mix aus Möglichkeiten. Vom Anfänger, der "nur" stehen kann, bis zum Kunstturner mit Doppelsaltfähigkeiten ist für jeden etwas dabei.

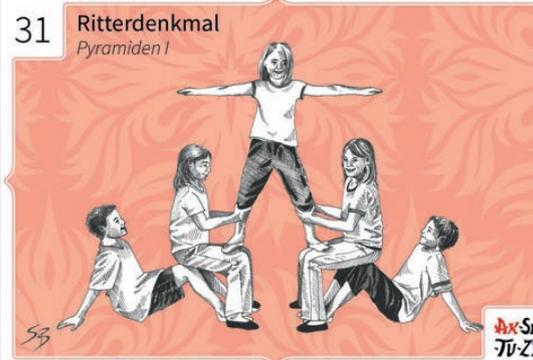
**Termin** 11. Mai 2019, Jahn Gratwein / Stmk.

**Kursdauer** 4 Stunden (Nachmittag)

**Kosten** ÖTB Mitglieder € 50,-/Person; Nichtmitglieder € 90,-/Person

**Wir freuen uns auf deine Anfrage!**

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



# Warum Faustball?

## Weil's einfach mehr als nur Sport ist!



Oh ja, Faustball! Eine Sportart, die fast so alt ist wie der Ball selbst. Nimmt man es nicht ganz genau, könnte man behaupten, dass die Sportart schon seit dem 3. Jahrhundert vor Christus existierte. Geht man nach den ersten niedergeschriebenen Regeln, so wurde das Spiel 1555 in Italien erfunden und *Gioco del Pallone* (dt. Ballonspiel) genannt. Sogar ein gewisser Herr Johann Wolfgang von Goethe erwähnte die italienische Volkssportart in seinem Reisebericht „Italienische Reise“.

Heute wird die Sportart auf der ganzen Welt gespielt und jährlich finden Großveranstaltungen statt. Das wohl größte Highlight in Österreich war die Weltmeisterschaft 2011 mit über 7000 Zusehern beim Finalspiel im ausverkauften Paschinger Waldstadion, wo derzeit der LASK seine Bundesligaheimspiele bestreitet.

Die Regeln sind recht einfach: 1 Ball, 2 Teams zu je 5 SpielerInnen und ein Feld, das in der Mitte durch ein Netz (Leine) geteilt wird.

Der Ball darf nur mit dem Arm gespielt werden aber dafür den Boden zwischen den Spielerkontakten berühren! Nach dem 3. Ballkontakt muss der Ball jedoch auf direktem Wege über das Netz die Feldhälfte wechseln.



Das Spielprinzip klingt recht einfach – und könnte ungeschaut als „Fistball“ – die neue amerikanische Trendsportart durchgehen. Hypes wie Spikeball, Indiaca und sogar die etablierte olympische Sportart Volleyball weisen überdurchschnittlich viele Gemeinsamkeiten mit Faustball auf.

Jedenfalls: Die Sportart kann von Jung und Alt durchgeführt werden. Je besser man das Spiel beherrscht, desto schwieriger und schneller wird der Rückschlagsport, vor allem, wenn man in den höheren Ligen des ÖFB (Österreichischen Faustballbundes) konkurrenzfähig sein möchte. Denn dort wird der Ball mit bis zu 100km/h geschlagen, und das Feld ist im Vergleich zu Volleyball riesig. 50 mal 20 Meter misst die Spielfläche!

Mit dem TV Enns (Herren) und TV Neusiedl (Damen als SPG Wolkersdorf/Neusiedl) gibt es sogar zwei ÖTB Vereine, die sich in den höchsten Spielklassen der heimischen Liga wiederfinden. Beide erleben momentan einen zweiten Frühling und zeigen, dass die harte Nachwuchsarbeit beginnt Früchte zu tragen. Sie stellen zudem einige Nationalteamspieler welche unser Land bei diversen internationalen Meisterschaften vertreten dürfen.

Das nächste richtig große Ereignis steht heuer im Sommer an. Im August treffen die stärksten Herren-Nationalteams im Schweizer Winterthur aufeinander und kämpfen bei der bislang teilnehmerstärksten WM um den Weltmeistertitel. Und überhaupt: Österreich ist eine sehr erfolgreiche Faustballnation mit einigen Europameister-, Weltmeister- und sogar World Games-Titeln! Mehr und mehr Länder erfreuen sich momentan wieder an diesem rasanten Ballspiel. Das ambitionierte, langfristige Ziel der IFA (International Fistball Association mit Sitz in Linz) ist es, Faustball olympisch zu machen.

Last but not least gibt es aber einen Faktor, der diese Sportart zu dem macht, was es ist: die Gemeinschaft. Trotz Randsportart, teils riesiger Distanzen zwischen den Mannschaften und der eigentlichen Konkurrenz, welche zwischen den Teams herrscht - schlussendlich zählt die gemeinsame Sache „Faustball“ mehr als Sieg oder Niederlage. Hier stehen nicht Geld sondern der Enthusiasmus und das gemeinsame Interesse im Vordergrund. Auf dem Feld als GegnerIn, fernab der Spielfläche ist man FreundIn. Ein vielgefeierter Nationalteamspieler ist genauso nahbar wie jeder andere. Diejenigen, die selbst gespielt haben oder diverse Faustballveranstaltungen miterleben durften, lernten mit Sicherheit diese Leidenschaft und Gemeinschaft kennen.

Deshalb Faustball. Weil es einfach mehr ist!

Text: Oliver Steiner - Villacher Turnverein  
Fotos: Wolfgang Benedik





## PARKOUR & FREERUNNING



**Referent**  
Mag. Florian Ascher

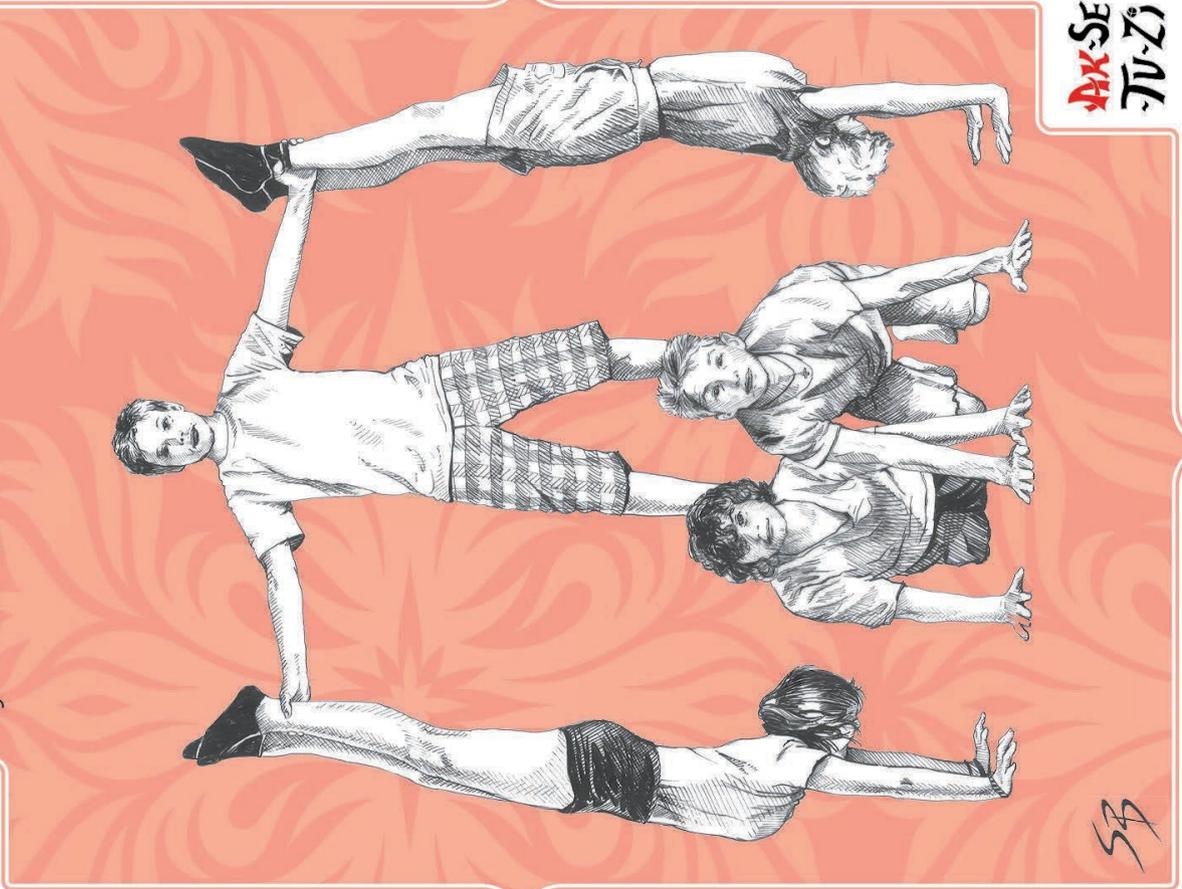
<b>Kursbeschreibung</b> L 11	Einfache Hindernisüberwindung im Sinne von Parkour – also effizient und effektiv. Die Parkourrolle als wichtiger Bestandteil.  Spielerische Elemente aus dem Freerunning. Hängen, stützen, rollen und schwingen an normierten Geräten, anders genutzt.
<b>Termin</b>	11. Mai 2019, Jahn Gratwein / Stmk.
<b>Kursdauer</b>	4 Stunden (Vormittag)
<b>Kosten</b>	ÖTB Mitglieder € 50,-/Person; Nichtmitglieder € 90,-/Person

**Wir freuen uns auf deine Anfrage!**

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



34 Doppelhandstand an Bank  
Pyramiden I



# 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)



**AKTION**



# NINGXIA *Red*

NingXia Red ist ein natürlicher Saft für mehr Energie, Vitalität und Wohlbefinden. Er bietet hervorragende Unterstützung für dich!

**NingXia Red liefert wichtige Nährstoffe und versorgt dich mit natürlicher, niedrig glykämischer Energie sowie wertvollen Antioxidantien zur Bekämpfung von „Freien Radikalen“**

*Stärke dein Immunsystem!*

*Nutze die Antioxidantien!*

*Steigere dein Wohlbefinden!*

## Das unterscheidet Ningxia Red von anderen Säften

*Ein Kavaliersakt wurde dem Pionier Gary Young zum Fauxpas, als er die weit über hundert Jahre alte Dame mit seinem Arm stützend die Treppen zu ihrem Hauseingang hochbrachte. Derweil wartete ihre 98 Jahre alte Tochter am Treppenzugang. Als der Gentleman wieder zur Tochter nach unten kam, erteilte sie ihm eine Schelte, gab ihm einen Klaps auf seinem Arm und sagte: „Meine Mutter ist fit genug um die Treppen alleine zu steigen!“*

Der Ort des Geschehens war in der Region Ningxia, ein Hochplateau in der inneren Mongolei, wo die Bevölkerung nicht selten bei voller Gesundheit sogar über 120 Jahre alt wird.



Es sind die Bedingungen, die man in dieser Region vorfindet. Das Versorgungswasser kommt seit Jahrtausenden unverfälscht in Form von Regen und Schnee aus dem Himalaya Gebirge, Überschwemmungen des Yellow River, der ebenso das Wasser aus dem Himalaya führt, versorgt den Boden zusätzlich mit vielen Mineralien, Vitaminen und schafft somit die besten Bedingungen für die hier gedeihende Wolfsbeere.

### Das Ningxia Red Starterset enthält:

- NingXia Red – 2 x 750 ml-Flaschen, 30 Einzelpackungen (60 ml)
- 2 NingXia Red® Einzelpackungen (60 ml)
- NingXia Nitro
- 5 ml Stress Away™
- AromaGlide™ Roll-On-Aufsatz
- Orange+ 5ml
- 10 x Öl-Probefläschchen

jetzt nur  
**€180,90**  
exkl. Versand

Das Ningxia Red Starterset von Young Living im Wert von € 238,03 jetzt um nur € 180,90 exkl. Versand



*Zusätzlich hast du die Möglichkeit, bei einem kostenlosen Fachvortrag den richtigen Umgang sowie die Anwendungsmöglichkeiten zu erfahren und durch die kostenlose persönliche Betreuung zu vertiefen.*

Diese Aktion ist bis 30.04.2019 gültig und nur aufgrund einer einmaligen Kooperation mit einem Handelspartner von Young Living möglich.

**Bestellungen direkt über die Bundesgeschäftsstelle unter:  
Tel.: 07229 / 65 224 oder per Mail an: [gst@oetb.at](mailto:gst@oetb.at)**



## GEMEINSAM FÜR UNSERE GESELLSCHAFT

Für unser Engagement und die Bekenntnis zur Miliz wurde der Österreichische Turnerbund vom Österreichischen Bundesheer mit dem Miliz-Gütesiegel ausgezeichnet!

Miteinander leisten wir einen wichtigen Beitrag für die Sicherheit und Stabilität in Österreich!



bezahlte Anzeige

p-format



## Rauchmelder retten Leben!

Wenn Sie schlafen, werden Sie das Feuer nicht sehen, nicht schmecken oder riechen.  
**Aber Sie können es hören! Rauchmelder retten Leben, lauter Alarm statt stiller Tod.**  
Mehr Information finden Sie unter: [www.rauchmelder-ooe.at](http://www.rauchmelder-ooe.at)

Eine Initiative Ihres Sicherheitslandesrats.  
[www.sicherheitslandesrat.at](http://www.sicherheitslandesrat.at)



**Sicherheit**  
Landesregierung  
Oberösterreich

bezahlte Anzeige

## Oberösterreich

### ÖTB TV Alpenrose

#### Bad Goisern

**Turnverein „very british“:** Bereits das 33. Jahr in Folge nahm der ÖTB Turnverein Alpenrose Bad Goisern an den Faschingsitzungen der Freiwilligen Feuerwehr Bad Goisern teil. Die lustigen und sportlichen Beiträge sind von der Veranstaltung nicht mehr wegzudenken. Anlässlich des 200. Geburtstags von Queen Victoria widmeten die Turnerinnen und Turner sich dieses Jahr dem britischen Empire. Neben Queen und Prinz Charles trafen auch Abordnungen der Iren mit Harndrang und der Schotten mit luftiger Akrobatik ein. Auch ein menschliches Teetassenballett durfte nicht fehlen.



### TV Bad Ischl 1867

**Faschingsausklang:** Am 5. März 2019 um 15:00h nach dem Faschingsumzug fand in der Turnhalle wieder der Faschingsausklang statt. Wir hatten wieder volles Haus. Der Fantasie bei der Kostümierung waren keine Grenzen gesetzt. Bei der Kinderbetreuung gab es auf der Bühne wieder die Möglichkeit zum Zeichnen. Ein ganzes Geschwader Papierflieger segelte durch die Halle und vom großen Tisch wurde mit Matten eine Rutschbahn gebaut und zum großen Renner. Die besten drei Masken bekamen einen Preis, die anderen kleine Süßigkeiten. Am Ende des bunten Treibens ging es den Luftballons, mit denen die Turnhalle geschmückt war, mir großer Knallerei an den Kragen. Dank Inges Organisation war das tolle Küchenteam für def-

tige Gustohapperl und Getränke zuständig und die Mädels der Jugendriegen im Servier-Einsatz. Die vielen guten Mehlspeisen boten reichliche Auswahl und so waren die Gäste aufs Beste versorgt. Auf Wiedersehen beim nächsten Faschingsausklang!



#### Vorschau:

26.04.: 152. Jahreshauptversammlung; 19:00 Turnhalle

### ÖTB TV Brunnenthal 1977

**Fasching:** Das Faschingsturnen am Faschingsdienstag hat bei uns schon Tradition



#### Vorschau:

12.04.: Bezirksmeisterschaften im Turnen für Mädchen 10 Jahre in Taufkirchen, für Knaben am 13.04.

14.04.; traditioneller Naschmarkt im Gasthaus Stöckl, Sonntag ab 9 Uhr

### TV Eberschwang

#### Hexer und Heldinnen in der Hüpfburg:



Vom Zielwerfen bis zum Hexensackerl - langweilig war es beim großen Kinderfasching des ÖTB Eberschwang keine Sekunde. Highlight

war auf jeden Fall die große Hüpfburg, die in der Turnhalle eine magnetische Anziehungskraft für alle Kinder hatte. Dank vieler Helfer wurden vom Einhorn bis zum Cowboy auch alle zur vollsten Zufriedenheit verköstigt.

### Turnverein Gmunden 1861

15 Jahre Gmündner Turnermusi: Es liegt in der Natur der Turnermusi zu feiern. Der Anlass, ein Jubiläum zu begehen, ist den Mitgliedern dieser einmaligen Formation in den Schoß gelegt. Musizieren und Singen, dazu ein „Bratl in der Rein“ im Gasthof Silberfuchs, eine kleine Rede, gute Stimmung und Freunde der Volksmusik zusammen ergeben einen fröhlichen Abend. Mit dreizehn anwesenden Turnermusikern auf sechs verschiedenen Instrumenten hat sich in den letzten Jahren rund um Imma und Gernot Gföllner eine musizierende Gemeinschaft gebildet, die mit Walzer, Boarischen, Polka, Marsch, Steirer ein beachtliches Repertoire erarbeitet hat. Bei Veranstaltungen des Turnvereins aber auch in Gastgärten oder Familienfesten oder einfach zum Spielen miteinander trifft sich dieser Klangkörper, um die Volksmusik zu pflegen.



**10. Pascherseminar:** Eine nicht alltägliche Veranstaltung versammelte Turnbrüder vom Turnverein Gmunden Mitte März zu einem Pascherseminar. Unter der Leitung von Tbr. Gernot Gföllner wurde das Paschen nach Melodien von Steirer, Landler und Waldhansl und Texten gesungen erlernt, geübt und geübt. Beim Paschen sollte im Gegensatz zum Applaudieren ein knalliger, prägnanter Schlag entstehen. Nur durch die unterschiedlichen

Klangfarben der Schläge der einzelnen Pascher entsteht ein mehr oder weniger interessantes Rhythmusbild. Dieser Aufgabe unterzogen sich die Turnbrüder in geselliger Runde mit Begeisterung.

### ÖTB Kirchdorf 1884

**Fasching:** Motto war „Alice im Wunderland am Turnboden“.

Da gab es Stationen wie Hump-ti Dumpti, Vogel Todo, Walross, Dideldei Dideldum, Weißes Kaninchen, Herzkönigin, Teegesellschaft, Blaue Raupe, Grinsekatz! Viele, viele Kinder aus der Kleinkindergruppe und aus der Gruppe Turn4All mit vielen fleißigen Helfern rund um Andi Dorninger. Fotos von Larisa Hota



### ÖTB Leonding

**Aus dem Vereinsleben:** Mit voller Kraft starten die Aktiven in die neue Turnsaison. Alle Angebote des Vereins werden ausgiebig genutzt. Für die neue Tennissaison laufen die Vorbereitungen auf vollen Touren. Wir wollen hier vor allem unserer Kampfmansschaft auch heuer bei den ÖTV-Meisterschaften alles Gute wünschen!

### ÖTB TV Neue Heimat Linz

**49. Generalversammlung:** Diese fand am 8. März 2019 statt. Der Obmann bedankte sich beim Vorstand und den Beiräten für die geleistete Arbeit in den letzten beiden Jahren. Der Obmann Horst Pichler, die Schriftführerin Elvira Toldo, der Vorstand und die Beiräte wurden einstimmig wiedergewählt. Die Kassierin Ulrike Swoboda gab uns Einblick in die Kassenberichte von 2017 und 2018 und wurde einstimmig entlastet. Die Fachwarte gaben Rückblick

und Vorschau unserer Aktivitäten. Nach einer kleinen Diskussion beschlossen wir die Versammlung mit dem Lied „Hoamatland“ und gingen zum gemütlichen Teil über.

### ÖTB Neumarkter Turnverein

**16. Neumarkter Kinderfasching:** Über 100 lustig verkleidete Kinder mitsamt Begleitung tummelten sich beim offiziellen Neumarkter Kinderfasching im Turnerheim. Seit 16 Jahren wird diese Veranstaltung von den Jugendwarten des Turnvereins organisiert. Jedes Jahr wird der Faschingsnachmittag kreativ weiterentwickelt. Er gehört inzwischen in Neumarkt/Umgebung zur Tradition und ist nicht mehr wegzudenken.



### ÖTB TV Schärding 1862

#### Faschingsturnstunde:

Am Faschingdienstag dem 05. März ging es närrisch zu bei uns. Die Halle füllte sich mit über 70 Kindern. Bienen, Superhelden, Clowns, Tiger, Einhörner und viele andere Kostümierte stürmten die ÖTB Turnhalle in Schärding und feierten eine wilde Faschingsparty. Neben Dosen schießen, Brezen fischen, Eierlauf, Luftballonslalom uvm. wurde zu wilder Faschingsmusik getanzt, gelacht und viel herumgeturnt. Kaffee und Kuchen gab es für die Eltern. Das Faschingsfest fand großen Anklang nicht nur bei ÖTB Mitgliedern. Danke für die freiwilligen Spenden. Die Kinder hatten Spaß, wir hatten Spaß, dass schreit nach einer Wiederholung im nächsten Jahr.



### Allg. ÖTB TV St. Georgen im Attergau

**Turner-Musi-Gschnas:** Wie jedes Jahr am Faschingsamstag trafen sich Turner und Musiker, um bei Getränken, guter Musik und Tanzeinlagen die fünfte Jahreszeit zu feiern. Der Kostümwahl war bei der Kreativität kaum Grenzen gesetzt. Verkleidet als Titanic, Eislutscher, Coolbags, Schneemänner, Eisläufer, Gäste aus dem kalten Russland mit ihrem Präsident Wladimir Putin oder Bobfahrer aus Jamaica kamen die Faschingsnarren ins Gasthaus Kastl. Dort musste man heuer auf der Tanzfläche ganz besonders aufpassen, denn die Gefahr auszurutschen war beim Motto „Auf Eis gelegt“ sehr groß.



**Faschingsumzug:** Wenn sich tausende Zuseher am Marktplatz versammeln und die Vereine mit ihren Fußwägen durchziehen, dann ist es wieder soweit – es ist Faschingsumzug in St. Georgen. Obwohl einige meinen, dass dessen Attraktivität seit der Einführung des Fußumzuges gesunken sei, macht es uns Turner nach wie vor die größte Freude. Viel eher bedauern wir, dass diese Veranstaltung nur jedes zweite Jahr ausgetragen wird. Als 15-köpfige Bobmannschaft rutschten wir heuer im vermutlich längsten Bob der Welt, dem „Austrobob“, über den Kirchenhügel bis zum unteren Kreisverkehr. Da brauchte es zur Koordination schon einen richtig guten Trainer, der zum Glück stets zur Stelle war. Die Musikkapelle St. Georgen umrahmte die Veranstaltung mit beschwingter Musik und der Tourismusverband bereitete mit einem Kinderprogramm auch den jüngsten Narren eine Riesenfreude. So kamen Groß und Klein auf

ihre Rechnung und feierten den Faschingssonntag ausgelassen bis in die frühen Abendstunden.

#### Terminvorschau:

27.04., 20 Uhr: Jahreshauptversammlung im GH Söllinger  
01.05. Maibaumaufstellen, Attergaustraße, 05.05., 13 Uhr: Maiwanderung, 22.06., 20 Uhr: Sonnenwendfeier mit Schauturnen

### Allg. TV ÖTB Traun Gschnas im Turnerheim am 2.

**März 2019:** 24 Turngeschwister vergnügten sich maskiert im Turnerheim. Leider hat die Grippe und eine Magen- und Darmepidemie sehr dazu beigetragen, dass zu viele Turngeschwister zuhause bleiben mussten, so dass die Tanzfläche nie überfüllt war. Auch das kreative Team, das den Turnsaal wieder perfekt geschmückt hatte, war davon betroffen. Dennoch ist es frustrierend, wenn die Organisatoren Zeit und Energie einsetzen und man das Gefühl bekommt, bei halb vollem Saale fehlendes Interesse zu erkennen. Großartig war die „best Music of ever“, so dass die Stimmung dennoch bis in die Morgenstunden ihren Höhepunkt erreichte. Traditionell wie jedes Jahr verlagerten unsere Damen am Faschingsdienstag ihre Turnstunde in die frische Luft, indem sie wieder ihre obligate Faschingswanderung machten. Nach einer Stärkung mit einem Schnapslerl bei Turnschwester Elfigings zum Ödtersee. Die Verkleidung war originell und die Stimmung bestens. Im „Seestern“ am See ließen sie den Nachmittag vergnügt ausklingen.

**Jubilare:** Ein Urgestein unseres Vereines, Gahleitner Norbert vollendet am 17. Mai 2019 seinen 75.igsten Geburtstag. Frisch bewaffnet mit einem neuen Knie arbeitet er fleißig an seiner Rehabilitation. Bad Schallerbach wird sicher sehr viel dazu beitragen, dass Norbert seine lustigen Sprüche bald wieder in unserer Mitte loswerden kann. Herzlichen Glückwunsch und gute Genesung.

Aus redaktionellen Gründen hat die Vereinsführung bereits in der BTZ März unserer Turnschwester Anna Grimm zu 80 Jahren gratuliert.

**Trauer:** Am 19. Februar 2019 haben wir Anna auf ihrem letzten Weg begleitet. Ihre Familie, Kinder und Enkelkinder haben in der fast voll besetzten Katholischen Kirche eine würdige Verabschiedung gestaltet. Zu Beginn ihres Leidensweges konnten wir Turnschwester Anna Grimm in der Jahreshauptversammlung 2015 für 40 Jahre Treue zum ÖTB und unserem Verein die Ehrenurkunde und das goldene Bundesabzeichen verleihen. Anna wird in unseren Erinnerungen weiterleben.



**Frühjahrswanderung:** Unser Wanderwart hat zur Frühjahrswanderung am 5. Mai 2019 den Pfenningberg bei Linz ausgesucht. Beim Parkplatz Pleschinger See lassen wir die Autos zurück und wandern auf langsam ansteigenden Wald-, Wiesen und Güterwegen hinauf zum Gipfel. Wer es gemütlicher haben will, kann unterhalb des Gipfels im Gasthaus Daxleitner das wunderbare Voralpenland genießen bis die Gipfelstürmer zurückkommen.

#### Vorschau:

27. 04. Tennis Mascherlturnier  
05. 05. Frühjahrswanderung  
04./05. 05. Landesmeisterschaft  
Vöcklabruck

## Niederösterreich

### Leobersdorf- Jugendturnfest

Hauptmeldung bis 30. April 2019  
NEU! Auch 19-jährige teilnahmeberechtigt. Offen ausgeschriebenes Action Faustball-Turnier. Alle Informationen, Änderungen und Ausschreibung unter [www.turnfest.tgnoe.org](http://www.turnfest.tgnoe.org)

## 7. NÖ Bewegungstag in der Jahnturnhalle St. Pölten:

Es war für jeden etwas Bewegendes dabei: Die Kinder und Jugendlichen konnten den ganzen Tag turnen, was gibt es Schöneres! Die Vorturner erlernten oder festigten viele kleine Übungseinheiten und die dazugehörigen Helfergriffe, um ihren Turnern neue, noch nie gewagte Elemente beibringen zu können. Auch die älteren Semester hielten Körper und Geist mit einem ansprechenden Programm wach. Für das Mittagessen wurde der Turnboden kurzerhand in einen Speisesaal mit weiß gedeckten Tischen umfunktioniert. Turnen ist mehr, denn diese entspannende Einheit diente natürlich neben dem Essen auch zum Austausch von Neuigkeiten und zur Besprechung kommender Veranstaltungen. Der Nachmittag verging wie im Flug, oder besser gesagt, wie im Salto rückwärts vom Reck oder im Salto vorwärts auf der Airtrackbahn. Der Applaus im Schlusskarree galt den hervorragenden Referenten Daniela Retzl, Elisabeth Fuchs, Jörg Christandl und Kurt Gruber, dem Gastgeberverein St. Pölten, dem Turnverein Traismauer für die ergänzende Geräteausstattung, Turnwart Roland Dutzler für die tolle Organisation und allen Teilnehmern, die dem Namen Bewegungstag alle Ehre machten. (Gerda Hoffmann-Polz – Text und Fotos)



### TV Neunkirchen

**Kindermaskenball:** Am Sonntag, den 10. Februar 2019 fand unser diesjähriger Kindermaskenball unter dem Motto „Superhelden“ im VAZ Neunkirchen statt. Mit dem gemeinsamen Einmarsch der großen und kleinen Faschingsnarren ging das närrische Treiben los. Die Musik spielte zum Vogeltanz

und Fliegerlied auf und begleitete die Kinder zur Polonaise durch den Raum. Richtig austoben konnten sich die Kinder beim Limbo-Tanzen und Schnurspringen sowie bei den „Superhelden“-Spielstationen. Hier waren Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Köpfchen gefragt. Die erfolgreichsten „Superhelden“ wurden anschließend bei der Siegerehrung mit kleinen Geschenken belohnt. Bei der Tombola konnte sich schließlich jeder eine Kleinigkeit abholen. Wir danken allen Helfern für einen gelungenen Nachmittag und unseren Besuchern für ihre großzügigen Spenden, die der Turnverein für die Anschaffung von neuen Geräten verwenden wird.



### Technik- und Methodikschulung:

Am Sonntag, den 10. März 2019 veranstaltete der ÖTB Turnverein Neunkirchen 1863 in Zusammenarbeit mit dem ASVÖ-NÖ eine Technik- und Methodikschulung von „Turn10“-Elementen. Als Lehrkräfte führten Erika Stein und Kurt Gruber die zahlreich erschienenen Teilnehmerinnen durch das umfangreiche Programm: das Entwickeln von konditionellen und koordinativen Grundlagen, der methodisch und technisch richtige Aufbau von Turnelementen und die Sicherungsmöglichkeiten wurden erarbeitet. Unterstützt wurden die Lehrgangsteilnehmer dabei von unseren Nachwuchsturnerinnen, die sich wieder als „Versuchsobjekte“ zur Verfügung stellten. Da diesmal keine Jungturner da waren, turnten die Mädchen sogar am Seitpferd und meisterten auch diese Aufgabe bravurös. Ein herzliches Dankeschön gebührt Lehrgangsleiterin Elisabeth Artner für die tadellose Organisation, Erika und Kurt für ihren professionellen Input und Helga Elian, die uns mit Kaffee und köstlichen selbstgemachten Mehlspei-

sen verwöhnte!

**Auszeichnung:** Stefanie Dinholdl und Carmen Schrenk wurden am 9. März 2019 für 10 Jahre ehrenamtliche Tätigkeit im ÖTB Turnverein Neunkirchen 1863 vom Ehrengremium des ASVÖ NÖ mit dem Ehrenzeichen in Bronze ausgezeichnet. Steffy ist als Vorturnerin der Wettkampfriege und Turnwartin tätig, Carmen Schrenk leitet die Turn10-Gruppen und ist als Kasenwart-Stellvertreterin für die Mitgliederverwaltung verantwortlich. Wir gratulieren euch herzlich und bedanken uns für euren unermüdeten Einsatz.

### ÖTB TV Spitz

Weiterbildung: Am Samstag, 23. Februar 2019 nahmen 5 Vorturner und eine Jungturnerin am Bewegungstag in der Jahnturnhalle St. Pölten teil. Je 5 Einheiten gab es zur Auswahl in Kinderturnen, Gerätturnen und Turnen für Ältere. Wir haben die Einheiten genossen und wieder viele neue Ideen und Erkenntnisse mitgenommen, die wir in unseren nächsten Turnstunden zu Hause gleich umsetzen werden.



## Salzburg

### STV

**STV-Skiwochenende:** Dieses Jahr fuhren insgesamt 31 STV-er zum zweiten Mal ein ganzes Wochenende nach Maria Alm um gemeinsam Ski zu fahren und Spaß zu haben. Am ersten Abend wurde mit „Frag den Horst“ ein modernes Activity Spiel gespielt, das sehr zur Unterhaltung beitrug. Nach einem lustigen Abend ging es mit Vorfreude ins Bett. Nach dem Frühstück

ging es auf die Piste, welche mit besten Schneeverhältnissen auf uns wartete, wobei die Sichtverhältnisse ein wenig verbesserungswürdig erschienen. Wir wurden erhört und so verbesserte sich das Wetter und endete in einem traumhaften Sonnentag. Am Abend wurden dann verschiedene Lieder, von Turner- über Hüttenlieder bis zu Austro-Pop gesungen, sowie abschließend noch dem Kartenspiel gefrönt. Offenbar haben wir aber die Schnitzel nicht alle aufgegessen, denn am Sonntag überraschte uns dann doch das schlechte Wetter ein wenig. Zu Mittag traf man einander auf der Hütte um gemeinsam die verbrauchten Kalorien wieder nachzutanken. Nach anstrengenden, aber dafür unvergesslichen zwei Tagen ging es wieder heimwärts.



## Tirol

**Turntag des ÖTB Tirol:** Anlässlich 150 Jahre Turnverein Kitzbühel war der jubelnde Verein Gastgeber des 67. Turntages des ÖTB Tirol. Bis auf einen Verein waren alle Vereine vertreten und Gauobmann Dr. Herbert Maurer freute sich besonders, den Bundesobmann Peter Ritter und den Bundesgeschäftsführer Peter Hametner zu begrüßen. Beide betonten in ihren Ansprachen, wie gerne sie nach Tirol gekommen sind. Der Bundesobmann bedankte sich für die Arbeit in den Vereinen. Großes Ziel ist das Bundesturnfest 2020 in Wels, wofür schon jetzt in den Vereinen geworben werden soll. Die Marke ÖTB soll und muss mit ihrer Wertigkeit verstärkt in Erscheinung treten. Jeder Verein, der sie nicht schon hat, erhält kostenlos eine ÖTB Fahne, um damit werben zu können und damit die Marke ÖTB auch sichtbar zu machen. Bundesgeschäftsführer Peter Hametner informierte über die posi-

tive Entwicklung der Breitensportarten und über die Möglichkeiten des ÖTB die Vereine zu unterstützen (Geräteverleih, Urkunden, Medaillen, Bekleidung, TAK...) „In Gemeinschaft in Bewegung“ ist ein attraktives Motto, das die Vielseitigkeit des Turnens besonders zum Ausdruck bringen soll. Bei den Neuwahlen wurde aus dem „alten“ Turnrat der „neue“, wobei GO Herbert Maurer die Dringlichkeit der Nachfolge für die GTR-Mitglieder hervorhob. Bereichert mit vielen Informationen, Anregungen und in bester Stimmung endete der Turntag mit der gemeinsam gesungenen Landes hymne.



### TV Kitzbühel

Ehrenzeichen für Irmgard Pockberger: Im Rahmen des Turntages des ÖTB Tirol überreichte GO Dr. Herbert Maurer das Ehrenzeichen des Tiroler Turngaues an Tschw. Irmgard Pockberger vom Turnverein Jahn Landeck. Irmgard Pockberger hat sich sowohl in ihrem Turnverein als auch im Turngau viele Verdienste erworben. Gerne hat daher der Turnrat des ÖTB beschlossen, ihr das Ehrenzeichen zu verleihen. Herzlichen Glückwunsch!



## Kärnten

### Villacher TV

**Nachruf Toni Högl:** Ein „Urgestein“ unseres Vereines ist nicht mehr unter uns. Unser Ehrenmitglied Tbr. Anton „Toni“ Högl hat uns nach jahrzehntelanger Vereinszugehörigkeit völlig überraschend für im-

mer verlassen. Toni kam 1950 zum Verein, war aktiver Turner und spielte Faustball und Handball. Als Wettkämpfer nahm er neben Vereinswettkämpfen auch bei vielen Bergturnfesten – so jahrelang beim größten Bergturnfest im deutschsprachigen Raum in Brixen/Südtirol – und bei Turnfesten in Österreich und Deutschland teil und konnte dabei auch zahlreiche Siege erringen. Seine Erfahrungen der aktiven Zeit gab er aber auch als Vorturner den Jungturnerinnen und dann als Trainer und Betreuer der Mädchen-Leistungsriege weiter und konnte mit ihnen ausgezeichnete Erfolge erzielen, sodass er in Vereinskreisen schon bald als „Meister-Macher“ bezeichnet wurde. Für seinen langjährigen Einsatz als Vorturner wurde ihm bei der Julfeier 2018 öffentlich der Dank des Vereines ausgesprochen. Vom Beginn des Villacher Faschings an nahm er als Akteur der Gruppe des Vereines an den Faschingsitzungen teil und seit 1995 als Vorturner und Betreuer der Mini-Lei-Lei Gruppe des Vereines. Für diesen langjährigen Einsatz erhielt er 2017 den Bundesorden österreichischer Faschingsgilden. Für seinen selbstlosen Einsatz am Turnboden wurden ihm von der Stadt Villach und vom Land Kärnten Ehrungen zu teil. Vom Villacher Turnverein wurde ihm als Dank und Anerkennung für seinen jahrzehntelangen Einsatz die Ehrenmitgliedschaft verliehen. Obwohl Toni uns nun verlassen hat wird er in unseren Gedanken weiterhin noch immer unter uns sein – es bleiben die Erinnerungen an viele gemeinsame Erlebnisse und wir sind dankbar, dass wir sie mit ihm teilen konnten.

**Turnerball:** Der diesjährige Turnerball am 26. Jänner 2019 beinhaltete einige Neuerungen. Zum einen konnte mit Oliver Steiner an der Spitze des Organisationsteams tatkräftiges jungendliches Engagement gewonnen werden, zum anderen war - bedingt durch den Wechsel in unserer Wirtschaft - diese Veranstaltung für unsere neue Wirtschaft-

terin Anja Fugger eine große Herausforderung, aber auch Chance zugleich, sich in dieser Funktion zu etablieren. Mit der Unterstützung vieler bezüglich Turnerball erfahrener Turngeschwister ist beiden ein sehr erfolgreiches „Debüt“ gelungen. Der Ball war der bestbesuchte seit langem und das positive Feedback der Ballbesucher bestätigte das Gelingen zweifelsfrei. Motto: Eine rauschende Ballnacht in Schwarz, Weiß und Pink!

### Wolfsberger TV

Am Sonntag dem 10. März 2019 fand die Vereinsmeisterschaft des Wolfsberger Turnvereines im Geräteturnen für Kinder und Jugendliche in der Sporthalle Wolfsberg statt. Zahlreiche Zuseher konnten unsere Jungturner an den Geräten Balken, Reck, Boden, Sprung, Minitrampolin und Barren bewundern. Die Turner waren mit viel Spaß und einem gesunden Ehrgeiz bei der Sache. Ein kleines Buffet, von Karin Gerak und Nathalie Bischof liebevoll vorbereitet, sorgte für die Stärkung zwischendurch. Bei der anschließenden Siegerehrung erhielten alle Teilnehmer ihre Urkunden und die Vereinsmeister 2019 wurden gekürt. Bei den Mädchen konnten Hauser Lena und Lippitz Anja ex aequo den 1. Platz erringen. Bei den Burschen holte sich Hauser Patrik den Sieg.



## Steiermark

### TV Jahn Gratwein

Fasching: Beim heurigen Faschingsturnen am Rosenmontag gab es wieder rege Beteiligung und viele tolle Verkleidungen. Nach einigen sportlichen Spielen und viel Spaß gab es anschließend natürlich wie jedes Jahr köstliche Faschingskräpfen.



Kleinkinderriege unter der Leitung von Heidi Kager

### TV Jahn Telfs

**Vereinsmeisterschaft:** 42 Turnerinnen aus den Geräteturngruppen und der Leistungsriege des Turnvereines Jahn Telfs zeigten am 06. März 2019 bei der Vereinsmeisterschaft ihr Können am Reck, Boden, Sprung, Trampolin und Balken. Geturnt wurde nach dem Turn10 Programm in der Einstiegstufe und der Basisstufe. In der Einstiegstufe konnten folgende Turnerinnen den 1. Platz erzielen: Pirktl Ida (AK8), Ebenbichler Emilia (AK10), Pöham Emely (AK13). In der Basisstufe gab es folgende Siegerinnen: Hagele Lorena (AK12), Fartek Julia (AK13+), Jamscheck Maria (LR1) und Pardeller Alina (LR2). Die Turnerin mit den meisten Punkten und damit „Vereinsmeisterin 2019“ wurde Pardeller Alina.

**Faschingsparty:** Der Turnverein Jahn Telfs organisierte am Samstag den 02. März 2019 zum ersten Mal seit langer Zeit wieder eine Faschingsparty für alle Mitglieder und deren Freunde im kleinen Rathausaal Telfs bei freiem Eintritt. Trotz der WM in Seefeld und den Maskenbällen in den umliegenden Gemeinden war die Party gut besucht. DJ Di.Stefano sorgte für stimmungsvolle Unterhaltung und natürlich gab es für die schönsten Masken eine Prämierung. Die Gewinner konnten sich neben vielen tollen Preisen u.a. über eine Jahresmitgliedschaft beim Turnverein Telfs freuen. Den 1. Platz in der Gruppenwertung erzielten die „101 Dalmatiner“, den 2. Platz „Die Götter des Olymps“ und den 3. Platz „Die Hippies“. In der Einzelwertung errang den 1. Platz die „Piratin“, den 2. Platz die „Galactic Beauty“, den 3. Platz die „Wildkatze“ und der Preis für die tollste Männerverkleidung ging an den „Sträfling“.

## Vor dem Wettkampf bekomme ich eine tolle Turnfrisur

Die Wettkampfsaison ist längst in vollem Gange. Die ersten Turn10-Vereinsmeisterschaften sind abgeturnt, jetzt beginnt das große Ringen bei den Bezirks- und Landesmeisterschaften. Nur die Besten schaffen es, sich für die ÖTB-Bundesmeisterschaften in Graz zu qualifizieren. Wir haben eine ambitionierte Jungturnerin befragt.

**Die Frischen 4:** Liebe Helene, wie viele Wettkämpfe hast Du heuer schon geturnt?

**Helene:** In diesem Turnjahr habe ich bis jetzt an zwei Wettkämpfen teilgenommen: im Herbst beim Turncup. Das war ein Mannschaftswettkampf, den hat mein Verein organisiert. Das war sehr lustig, weil ich gemeinsam mit meinen Freundinnen in einer Vierermannschaft gekämpft habe. Und Anfang März war unsere Vereinsmeisterschaft.

**F4:** Welche war Deine beste Übung?

**Helene:** Balken ist mir sehr gut gelungen. Ich habe eine 10er Übung geturnt und bin nie heruntergefallen.

**F4:** Gibt es vor einem Wettkampf ein besonderes Ritual oder eine besondere Vorbereitung?

**Helene:** Ich gehe am Vortag bald ins Bett. Vor dem Wettkampf bekomme ich eine tolle Turnfrisur. Nach dem Wettkampf freue ich mich immer sehr auf das Kuchenbuffet.

**F4:** Was war bis jetzt Dein schönstes Turnerlebnis?

**Helene:** Als ich beim Wettkampf zum ersten Mal die Kip-



Helene Hermüller, Jg. 2010, ist aktive Leistungsturnerin beim TuS Mondsee.

pe am Reck geschafft habe und den Salto bei meiner Bodenkür gestanden bin. Da war ich echt erleichtert.

**F4:** Welches Ziel hast Du turnerisch für 2019?

**Helene:** Rückwärtssalto vom Stufenbarren wäre wirklich toll. Und an den Bundesmeisterschaften teilnehmen, da muss ich mich aber so richtig anstrengen.

**F4:** Wo siehst Du Dich in fünf Jahren?

**Helene:** Hm, da bin ich dann 14. Ich sehe mich nach wie vor in der Leistungsriege, allerdings bei den Großen. Ich möchte dann jedenfalls schon Oberstufe turnen, vielleicht kann ich dann auch schon die Riesenfelge am Stufenbarren.

**F4:** Was sind Deine sonstigen ÖTB-Höhepunkte in diesem Turnjahr?

**Helene:** Auf alle Fälle der Vereinsschitag und die Jahnwanderung. Im Sommer fahre ich zum ersten Mal

aufs Bundeskinderlager am Turnersee. Das wird sicher lustig.

**F4:** Danke für das Gespräch, liebe Helene und alles Gute für die Meisterschaften.

Das Interview führte BJW Georg Watschinger.

### Aus dem Inhalt:

Bundesjugendschitag

Neues aus dem Netz

BuJulevard

Volkstanz am Turnfest

# Bundesjugendschitag 2019

Mit insgesamt 54 Teilnehmern aus ganz Österreich war der Bundesjugendschitag in Zell am See im März 2019, trotz der nicht allzu pistenfreundlichen Plusgrade und Regenfälle, ein voller Erfolg.

Heuer durfte ich zum ersten Mal auf den Bundesjugendschitag, der schon seit mehreren Jahren in Zell am See abgehalten wird, mitfahren. Dieses Jahr kamen von 15. bis 17. März 54 Teilnehmer von 16 Vereinen aus ganz Österreich zusammen.

Gleich nach dem Ankommen ging es in Gruppen von 4-6 Personen zu einer Schnitzeljagd durch Zell am See. Dabei entstanden viele lustige Kreationen von Liedern und gymnastischen Tanzeinlagen (zu Kung-fu-fighting), die dann am späteren Abend vorgetragen wurden. Einem gemütlichen Zusammensitzen stand danach nichts mehr im Weg - ein schöner Einstieg in das gemeinsame Wochenende.

Weil die Turnerjugend, frisch wie sie ist, die ersten auf der Piste sein wollte, hieß es gefühlt mitten in der Nacht Tagwache. Wir wurden mit einem wunderbaren Skitag belohnt, zu dessen krönendem Abschluss wir uns beim Schnapshans trafen. Dort wurde zu den letzten Sonnenstrahlen fleißig auf der Bar getanzt und gesungen.

Am Sonntag hieß es dann für alle erst einmal den Schlaf aus dem Gesicht bekommen und die Halle zusammenräumen, ehe es in einigen Spielen oder für manche sogar beim Skifahren nochmal zur Sache ging.

Zusammenfassend kann man sagen, dass es ein sehr lustiges und schönes Wochenende war und wir bestimmt alle nächstes Jahr wiederkommen werden. Wir bedanken uns alle herzlichst beim Turnverein Zell am See für das Quar-



Frühlingshafte Temperaturen – Rudern statt Schifahren wirkt dennoch übertrieben



Modetrend Warnwesten: am Bundesjugendschitag gestartet – nun auch in Paris

tier und bei der lieben Ute für die grandiose Organisation. Wir wachseln schon die Ski für nächstes Jahr!!!

Gerhild Bach, Salzburger Turnverein

## Der alte ist der neue Sieger!

Dreimal in Folge gewann der TV Gmunden 1861 den Wanderpreis für die meisten Teilnehmer am Jugendschitag – den Goldenen Schi - holte damit die Trophäe für immer mit nach Hause. Auch heuer setzten sich die Mädls und Burschen vom Traunsee wieder durch und nehmen – zumindest bis 2020 – die neue Trophäe mit ins Salzkammergut.



Tbr. Helge Gföllner gestaltete die neue Trophäe

## Eichenlaub des Monats

Das Eichenlaub des Monats wird in jeder Ausgabe der Frischen 4 an Personen vergeben, die der Bundesjugend in besonderem Maße positiv aufgefallen sind.

Diesmal geht das Eichenlaub an **Tbr. Rainer Worff (TV Liesing, WATV, ATV Linz)**. Gemeinsam mit einigen Helfern kümmert er sich das ganze Jahr über um den Zeltplatz am Turnersee und ermöglicht damit die Abhaltung zahlreicher Lager (Bundesknabenlager, NÖ-Kinderlager, ...). Danke Rainer für die vielen Stunden Arbeit – insbesondere mit Berücksichtigung des weiten Weg zwischen Wien und Turnersee, den du oft im Zweiwochenrhythmus zurücklegst!



## Neues aus dem Netz

### Skistar Marcel Hirscher im Handstand am Barren

Zitat Ferdinand Hirscher (Vater):

„Die Grundeinstellung in Perfektion habe ich ihm beigebracht. Wir waren dazu auch sehr oft im Turnsaal, Reckturnen, Barrenturnen und mehr, um die sportmotorischen Fähigkeiten und die Antizipation der Bewegung zu trainieren und zu verbessern“



„Der Standard“ vom 15.2.2019

Quelle: <https://www.oeft.at>

## BuJulevard sucht das Supertalent

Auf der Suche nach besonders begabten Turnersee-Lagerteilnehmern sind uns einige bisher noch unentdeckte Talente aufgefallen. Hier zeigen wir Dir unsere Auswahl an Finalisten aus vier turnerseewürdigen Kategorien. Wer ist Deiner Meinung nach der Gewinner?

<p>KATEGORIE: BÄRENKRÄFTE</p>		<p>KATEGORIE: SCHOKOSEITE</p>	
<p>KATEGORIE: LAGERLIEBE</p>		<p>KATEGORIE: NATURVERBUNDEN</p>	

Jugend-/Kinderlager: 31.07. – 09.08.2019 | Knabenlager: 29.07. – 09.08.2019

Fritz Mayr

# Volkstanz am Turnfest – Das solltest Du wissen!

Schon bald finden zwei Landesturnfeste statt – eines in Weyer (OÖ, W) und eines in Leobersdorf (NÖ). Wir haben Ratschläge von Experten eingeholt, die euch helfen sollen, mit eurer Gruppen- bzw. Wimpelwettstreitmansschaft viele Punkte am Tanzboden zu ergattern.



Doris Steiner, Landesturnwartin Kärnten, Villacher TV

„Allein fürs Halten vom Tanzkreis sind zwei Punkte vorgesehen. Beim Üben am besten einen Kegel o.ä. in die Mitte stellen und dabei immer darauf schauen, dass das gegenüberliegende Paar auch immer wirklich gegenüber ist.“

Georg Watschinger, Bundesjugendwart, TV Ried 1848 - ÖTB

„Volkstänze kann langweilig und uninteressant zum Zusehen sein. Da muss man sich nur in so einen Kampfrichter hineinversetzen, der stundenlang dieselben Tänze bewertet. Kommt dann eine Mannschaft, die wahre Freude am Tanzen ausstrahlt, bekommt diese meist nicht nur die beiden Punkte, die für Lebendigkeit und Natürlichkeit vorgesehen sind...“



Roland Tulzer, Bundesdiet- und kulturwart, TV Linz

„Einen Grundpunkt kann man ‚verlieren‘, wenn die Kleidung nicht passt. Verlieren deshalb, weil's eigentlich ein geschenkter Punkt ist. Bei der Frage, wie sehr alles zusammenpassen muss, gehen die Meinungen oft auseinander. Schlecht ist es jedenfalls nicht als Mannschaft folgende Entscheidungen möglichst bald zu treffen: Träger od. keine Träger od. Gilet, Stutzen od. keine Stutzen, kurzes od. langes Dirndl. Möglichst bald deshalb, um genug Zeit zu haben, sich im Umfeld um fehlende Kleidung umzusehen. So exakt ist das in der Ausschreibung natürlich nicht vorgesehen, aber wenn man beim Kampfgericht einen einheitlichen Eindruck macht, wird es der Wertung sicherlich nicht schaden.“



Günther S., Tanzkreis Schönbrunn

„Die Auswahl des Tanzes gehört unbedingt auf das Können der Tänzer angepasst. Mit einem Walzer im Tanz bekommst' zwar mehr Grundpunkte, aber Walzer ist nicht gleich Walzer. Da muss man im selben Tempo drehen, eine ähnliche Schrittlänge haben und dabei auch noch den Tanzkreis halten. Diese Tänze empfehle ich also nur fortgeschrittenen Gruppen, sonst zahlt sich das nicht aus.“



Gernot Gföllner, TV Gmunden 1861

„Es gibt fast immer ein bis zwei, die am Anfang der Proben eine Scheu vorm Volkstanz haben, weil sie es noch nicht so gut können. Wenn man diese Scheu nicht schon früh los wird, ziehen diese Leute auch beim Wettkampf dann einen ‚Fotz‘, dass'd nur so schaut. Da sind speziell die Schmähfürer in den Mannschaften gefragt! Es geht d'rum darum, dass schon in den Übungsstunden der Schmäh rennt, denn dann tut's das beim Wettkampf in der Regel auch. Immerhin sind ganze zwei Punkte für ‚geschlossene einheitliche Wirkung der Mannschaft‘ zu vergeben!“



Die Wettkampfbestimmungen und den Lied- und Tanzkatalog findet ihr in der ÖTB-Cloud. Den Zugangsschlüssel dazu bekommt ihr von eurem Turnrat.

Unsere Tipps fürs Singen am Turnfest findet ihr unter [www.oetb.at/die-frischen-4](http://www.oetb.at/die-frischen-4) - Ausgabe April & Juli 2017.

# TURNAKADEMIE – Die nächsten Termine



Nr.	Lehrgangsbezeichnung	Datum	Bundesland	Lehrgangsort	ÖTB Mitglieder	Nicht-ÖTB-Mitglieder
<b>APRIL</b>						
L13	ÖTB-Jugendvorturnerausbg. Teil 1	14.	K	Villach	€ 80,-	€ 120,-
L6	ÖTB Fortbildung „Turntechnik“	14.-18.	K	Villach	€ 190,-	€ 230,-

**Anmeldungen und Informationen ÖTB-Bundesgeschäftsstelle,**  
E-Mail: [tak@oetb.at](mailto:tak@oetb.at) | Homepage: <http://oetb.at/turnakademie/lehrgaenge/>

## Bergturnfeste

### Niederösterreich

73. Bergturnfest Jauerling am 16.06.2019

62. Bergturnfest Piesting am 16.06.2019

### Oberösterreich

57. Bergturnfest Wildensee 21.-22.07.2019

41. Bergturnfest auf der Ratschn 29. – 30.09.2019

51. Bergturnfest auf der Kohlreith am 08.09.2019

### Tirol

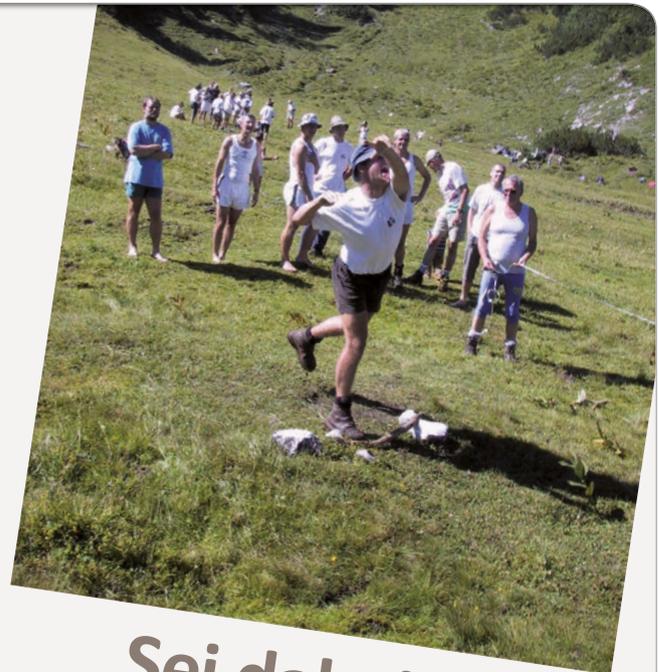
12. Jahnwanderung & Bergturnfest 29. – 30.09.2019

### Wien

23. Bergturnfest „Eisernes Tor“ am 06.10.2019

### Salzburg

135. Zistel Bergturnfest am 06.10.2019



Sei dabei!

## Der ÖTB - Newsletter

Wollt ihr keine ÖTB Veranstaltung mehr verpassen, am neuesten Stand sein, was sich in den Vereinen tut und die neuesten Aktionen von Turnartikeln bekommen?

Dann meldet euch jetzt an für unseren neuen Newsletter! Schreibt uns einfach eine Mail an [gst@oetb.at](mailto:gst@oetb.at) oder meldet euch auf der Homepage [www.oetb.at](http://www.oetb.at) an!



Bist du  
turnFEST

# ÖTB-Veranstaltungen, Wettkämpfe & sportliche Termine



## APRIL

12.	ÖTB OÖ, Turn10 MS – Region Schärding
13.	ÖTB OÖ, TV Eberschwang: Tanzevent
13.	ÖTB NÖ, Bärlauchlauf
14.	ÖTB OÖ, TV Eberschwang: Tanzevent
27.	ÖTB Ktn., Villacher TV: Stadtmeisterschaft Turn 10 + Kunstturnen
27.	ÖTB NÖ, TV Traismauer: 3. Tanz in den Mai
28.	ÖTB NÖ, TV Langenzersdorf – Seeschlacht: Lauf

## MAI

01.	ÖTB NÖ, TV Klosterneuburg; 42: händisches Maibaumsetzen
04.	ÖTB OÖ, Landesmeisterschaft Turn10
05.	ÖTB NÖ, Landesmeisterschaft Turn10
05.	ÖTB Wien, Johann – Pichler Crosslauf
11.	ÖTB Ktn., Landesmeisterschaft Turn10
11.	ÖTB Wien, Leichtathletikmeisterschaft
13.	ÖTB Wien, TV Langenzersdorf: Erste – Hilfe Kurs
18.	ÖTB NÖ, Radsternfahrt TG NÖ
19.	ÖTB Wien, 34. Breitenturntag
19.	ÖTB NÖ, Bezirksjugendtreffen West
25.	<b>ÖTB Tirol, Festveranstaltung 150 Jahre TV Kitzbühel</b>
25.	<b>ÖTB Bundesmeisterschaften Turn10</b>
30.	ÖTB Wien, 132. WATV-Stiftungswettkampf

## JUNI

15.	ÖTB Tirol, Landesmeisterschaft Turn10
15.	ÖTB OÖ, TV Brunnenthal: Sonnwendfeier
15.	ÖTB MTB – Meisterschaft

19.	ÖTB Ktn., TV Villach: Sonnwendfeier
21.	ÖTB Ktn., TV Klagenfurt: Sonnwendfeier
21.	ÖTB Tirol: Sonnwendfeier
23.	ÖTB Wien, Jugendbergtturnfest Bisamberg
<b>29.-11.07</b>	<b>ÖTB Wien, Kinderlager</b>
29.-11.07	ÖTB Wien, Jugendlager
29.	ÖTB Ktn., Villacher TV: Leichtathletikvereinsmeisterschaft
30.	ÖTB Stmk., TV Jahn Gratwein: Bergturnfest Plesch

## BUNDESLAGER

<b>ÖTB- Familienlager</b>	<b>21.07. – 30.07.2019</b>
<b>ÖTB- Knabenlager</b>	<b>31.07. – 09.08.2019</b>
<b>ÖTB- Bundeskinderlager</b>	<b>31.07 – 09.08.2019</b>
<b>ÖTB- Bundesjugendlager</b>	<b>31.07 – 09.08.2019</b>
<b>ÖTB- Sommerausklang</b>	<b>01.09 – 08.09.2019</b>
<b>ÖTB Werkturnerwoche</b>	<b>28.04. – 03.05. 2019</b>

## LANDESJUGENDTURNFESTE

NÖ Leobersdorf	07.06. – 10.06.2019
OÖ Weyer	11.07. – 14.07.2019
Tirol Hochfilzen	07.10. – 10.06.2019



Österreichische Post AG, MZ GZ02Z03814M  
Bei Unzustellbarkeit bitte zurück an:  
ÖTB-Bundesgeschäftsstelle, Linzerstraße 80a, 4050 Traun