

Zeitschrift für das Turnen mit den Mitteilungen des Österreichischen Turnerbunds

UNSER



TURNEN



DER WIMPELWETTSTREIT

SKIGYMNASTIK



JÄNNER - Eismond 2019



2020 WELS 16.-19. JULI

Bundesturnfest

Bist du
turnFEST

VERANSTALTUNGEN TURNFEST

Es wird ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm für alle Teilnehmer und Gäste geben. Alle Bewerbe werden **VERBANDSOFFEN** ausgeschrieben!

ERÖFFNUNG



SPORTAKROBATIK



SCHWIMMEN

VOLKSTANZFEST



Wettkämpfe GERÄTETURNEN

TURNFESTWETTKAMPF

SCHAUTURNEN



SCHLUSSFEIER

WIMPELWETTSTREIT



SPASSBEWERBE

Großkonzert der SPIELMANNSZÜGE



Ballspiele: VOLLEYBALL, VÖLKERBALL

REDEWETTBEWERB

MANNSCHAFTSWETTKAMPF



GRUPPENVORFÜHRUNGEN

MUSIZIEREN / Gesang in kl. Gruppen

Wettkämpfe LEICHTATHLETIK

| | |
|----|---|
| 4 | Erfolge und Berichte |
| | TG NÖ Mannschafts-Gerätemeisterschaften |
| 2 | Bundesturnfest 2020 |
| | Veranstaltungen |
| 5 | Verschiedenes |
| | Turnapotheke, Tiergeschichten |
| 6 | Spielmannswesen |
| | SZ Treffen 2019 |
| 7 | Unser ÖTB |
| | Der Wimpelwettstreit - eine Erfolgsgeschichte |
| 8 | Breitensporttage |
| | Breitensporttage Veranstaltungen 2018; Sei auch du Veranstalter |
| 10 | Gesundheit |
| | Trainieren – um gesund und beweglich zu bleiben |
| 11 | Turnakademie - Gesundheit und mehr |
| | Trainieren – um gesund und beweglich zu bleiben |
| 18 | AkSeTuZi |
| | 2. Pyramide zum Ausschneiden |
| 19 | Vereinsnachrichten |
| 23 | Ankündigungen |
| 24 | Termine |

*Titebild: TV Andorf – Kalender für den guten Zweck
Mehr dazu auf unserer Homepage!
Foto: netpix.at*

Offenlegung i. S. des Art. 1, § 25 MedienG und Impressum Unser ÖTB-Turnen. Bundesturnzeitung des ÖTB. Blattlinie: Zeitschrift für das Turnen und Verbands- und Vereinsnachrichten 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



Peter Ritter
Bundesobmann

AUF INS NEUE TURNJAHR 2019 LIEBE TURNGESCHWISTER!

Nach den hoffentlich ruhigen Weihnachtsfeiertagen und dem Jahreswechsel beginnen wir mit frischem Elan ein neues Turnjahr. Zum Jahreswechsel möchte ich die Gelegenheit nützen, um allen in den Vereinen und Landesverbänden tätigen Turngeschwistern recht herzlich für ihre Arbeit während des letzten Jahres zu danken.

Wir haben im Jahr 2018 viel erreicht. Viele unserer Projekte sind weit fortgeschritten bzw. konnten bereits umgesetzt werden:

- Kostenlose Ehrenurkunden
- Eine kostenlose Sonderausgabe der BTZ
- Eine halbjährliche TAK Broschüre
- Erfolgreicher Start der Breitensporttage
- Beginn der Organisation für das BTf 2020

Auf das und noch vieles mehr können wir als Österreichischer Turnerbund sehr stolz sein.

Ich wünsche allen ein erfolgreiches und vor allem aber gesundes Jahr 2019.

Peter Ritter
Bundesobmann



Gerätmeisterschaften Turngau Niederösterreich

Text: Gerda Hoffmann-Polz Fotos: Dietmar Fenböck

Mannschafts-Gerätmeisterschaft des ÖTB Turngau Niederösterreich

Rund 180 strahlende Gewinner, 29 Kampfrichter nach getaner Arbeit, jede Menge erleichterte Betreuer und Vorturner und ein laut applaudierendes Publikum auf der Galerie nahmen an der Siegerehrung des Mannschaftswettkampfes ÖTB TG NÖ in St. Pölten teil. 50 Mannschaften aus 12 niederösterreichischen ÖTB Vereinen mit Turnern und Turnerinnen im Alter von 6 bis 79 Jahren bekamen ihre Urkunden von Turnwart Roland Dutzler und Obmann Georg Zahradnik überreicht. Für die Sommerlager am Turnersee wurden schon traditionell Gutscheine verlost. Die Mannschaften setzten sich aus 3 bis 4 Turnern zusammen, wobei jeder Teilnehmer ein Turngerät streichen konnte.

Geturnt wurde in 2 Gerätekreisen und in 2 Umläufen. Heuer durfte erstmals die wettkampfstärkste Gruppe der 10 bis 14 jährigen Mädchen länger schlafen. Diese zeitliche Veränderung fand sowohl bei den Turnern als auch bei den Kampfrichtern großen Anklang. So war die Prandtauer Halle in St. Pölten am Morgen nur spärlich gefüllt, was sich um die Mittagszeit schlagartig änderte. Die Disziplin, die Ruhe und der freundliche Umgang miteinander blieben aber auch am Nachmittag erhalten.

Dank einiger fleißiger Helfer aus Neulengbach und Traismauer, die den Geräteauf- und -abbau organisierten, blieben außer vieler schöner Erinnerungen am Ende des Tages nur ein paar weiße Spuren Magnesium in der Halle zurück.



Text: SZ Braunau Foto: Land OÖ

Goldenes Leistungsabzeichen OÖ Blasmusikverband

Das Goldene Leistungsabzeichen des OÖ Blasmusikverbandes erhielt Christian Reiter vom SZ Braunau mit Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer am 12.11.2018 in Hörsching.

Der ÖTB gratuliert dir sehr herzlich.

TURNER-APOTHEKE

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



Milchzucker-unverträglichkeit

Personen mit Milchzuckerunverträglichkeit, auch **Laktoseintoleranz** genannt, fehlt entweder das Enzym **Laktase** komplett oder es ist nicht ausreichend vorhanden. Sie sind daher nicht im Stande **Milchzucker (Laktose)**, der in fast allen Milchprodukten enthalten ist, zu verdauen. Diese Unverträglichkeit ist ein reiner **Enzymmangel** und darf nicht mit der selteneren **Milchallergie**, bei der es sich um eine aktive Immunreaktion aufgrund einer Allergie gegen Kuhmilcheiweiß handelt, verwechselt werden.

Bei Laktoseintoleranz gelangen nach dem Konsum von Milch und Milchprodukten größere Mengen Milchzucker, die eigentlich im Dünndarm verarbeitet werden sollten, in den Dickdarm und werden dort von der Darmflora als Nährstoff fermentiert. In der Folge kommt es zu **Völlegefühl, Blähungen, krampfartigen Bauchschmerzen** und häufig auch zu **Durchfall**. In weiterer Folge kann es zu einer Reizung der Darmschleimhaut mit erhöhter Infektionsgefahr und Störung der Aufnahme von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen kommen.

Ursachen:

- erblich bedingter Laktasemangel
- physiologischer (natürlicher) Laktasemangel, je nach „Lebensraum“. Asiaten entwickeln z.B. im Laufe ihres Lebens fast immer eine Laktoseintoleranz.
- eine durch Erkrankungen des Verdauungssystems verursachte Schädigung laktaseproduzierender Zellen, wodurch es zu einer Beeinträchtigung der Laktaseproduktion kommt.

Der **Nachweis** kann entweder durch einen **Selbsttest** (Man trinkt ein Glas Milch auf nüchternen Magen) oder durch einen **Diättest** (zweiwöchige Diät ohne Milch- und Milchprodukte) erfolgen. Treten danach die oben genannten Symptome auf (Selbsttest) bzw. nicht mehr auf (Diättest), ist ein Verdacht auf eine Unverträglichkeit begründet. Eine weitere Nachweismöglichkeit besteht in der Biopsie (Gewebeprobe wird entnommen).

Hier nun einige wertvolle Tipps für den Alltag:

- **alle laktosefreien Produkte**, wie Obst, Gemüse, milchfreie Margarine, Soja Produkte sowie
- **gut verträglichen Produkte**, wie Joghurt mit **lebenden Joghurtkulturen**, Hartkäse, Sauermilch, dunkles Brot, sind natürlich „erlaubt“
- Butter, Margarine, helle Brotsorten, Semmeln sollten **reduziert** werden
- **alle Milchprodukte, die nicht durch Bakterien verändert** wurden, wie Milch, Molke, Schlagobers, aber auch Fertigprodukte, wie Ketchup, Fertigmüsli, Kartoffelbrei, Senf, sollten **vermieden** werden
- schlussendlich gibt es dann noch immer laktasehaltige Präparate, die vor oder mit der milchzuckerhaltigen Mahlzeit eingenommen werden können.

**„Eulen nach Athen tragen“
und andere linguistische Tiergeschichten**

geht auf den griechischen Dichter Aristophanes zurück, der in seiner satirischen Komödie „Die Vögel“ um 400 v. Chr. einen Schauspieler beim Heranfliegen einer Eule „Wer hat die Eule nach Athen gebracht?“ ausrufen lässt, um ein Beispiel für eine völlig überflüssige Tat zu liefern, denn es gab in Athen schon viel zu viele Eulen. Noch mehr gab es zwar dann bis zur Einführung des Euro, als die griechische Drachme auf einer Seite eine Eule zeigte, doch offensichtlich vermehrten sich diese nicht hinreichend, um die griechische Wirtschaft zu stabilisieren. Die Redewendung aber erfreut sich seither größter Beliebtheit, wird in sehr vielen Ländern ähnlichen Umständen angepasst, wenn „Krokodile nach Ägypten“, Fische zum Hellespont“, „Kohlen nach Newcastle“, „Bier nach München“, „Datteln nach Bateel“ (in Saudi Arabien) gebracht, oder „Schnecken nach Metz“ getrieben werden.



Text: Wiener Sprachblätter/ Annelies Glander

MONTANA HAUSTROPFEN

Rein pflanzlich.
Vielseitig anwendbar.

Hilft rasch bei:

- Verdauungsbeschwerden
- Völlegefühl
- Magenverstimmungen
- leichten Krämpfen

Mit der Kraft
von 7 Heilkräutern



Nach dem Essen
nicht vergessen!

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

PHARMONTA
Dr. Fischer GmbH
A-8112 Gratwein-Stratzegg

SPIELMANNSZUGTREFFEN

2019

Freitag, 12.07.2019
Sonntag, 14.07.2019



Gemeinschaftliches
Rahmenprogramm
Ausflüge im Steyrtal

KONZERTE:

- beim 8. ÖTB Landesjugendturnfest Weyer
- in Spithal am Phyrn
- in Windischgarsten
- in Molln anlässlich der „100-Jahr-Feier Wildereremuseum“

ROLL UP

Details:

- Größe: 100 x 200 cm
Farbe: 6-farbig (geruchsneutral & umweltfreundlich)
Stärke: 230 g/m² Mediatex Air
Auflösung: mind. 100-150dpi
Zubehör: Inkl. Tragetasche
Lieferzeit: 1 Woche
Preis: 87,- Euro

Für Rückfragen stehen wir
gerne zur Verfügung!



KLEIDUNG

Herren:

| | |
|--------------------------|------------|
| Hemd Langarm | 35,- Euro |
| Hemd - Sonderanfertigung | 90,- Euro |
| Hose | 160,- Euro |
| Hose - Sonderanfertigung | 180,- Euro |

Damen:

| | |
|---------------------------|------------|
| Bluse Langarm | 35,- Euro |
| Bluse - Sonderanfertigung | 90,- Euro |
| Rock | 120,- Euro |
| Rock - Sonderanfertigung | 135,- Euro |

Sonstiges:

| | |
|-----------------------------|-----------|
| Schuhe für Damen - Herren | 54,- Euro |
| Sonnenbrille | 5,- Euro |
| Gürtel schwarz mit Schnalle | 5,- Euro |

Bestellungen & Informationen jederzeit unter:

ÖTB Bundesgeschäftsstelle
Linzerstraße 80a
4050 Traun

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

Der Wimpelwettstreit - eine Erfolgsgeschichte



Die Jugend des TV Ried als Sieger des Bundesjugendwimpels 2015 in Schärding.

Ein glühend heißer Sommertag. Die Leichtathletik-Anlage der Turnfeststadt ist von vielen Jugendlichen belebt, die sich nach Vereinen zusammenscharen und auf ihren Wettkampf warten. Während am Kugelstoß vergleichsweise ruhige und konzentrierte Stimmung herrscht, stehen am Anlauf zum Weitsprung die Turngeschwister aus dem Verein, um zur Bestweite anzufeuern. Die spannenden Minuten während der Pendelstaffel offenbaren den Mannschaftsgeist, der sich nach Verkündung der Gesamtzeit in einem gemeinschaftlichen Jubel entlädt. Und auch für die Wettkämpfer aus dem konkurrierenden Verein bleiben Zurufe des Ansporns über. Die Hoffnung auf den Sieg über die verschiedenen Disziplinen aus Geräteturnen, Leichtathletik, Schwimmen, Singen und Tanzen ist dennoch groß.

Wer selbst einmal Bestandteil einer Wimpelwettstreit-Mannschaft war, kann die beschriebene Stimmung auch nach vielen Jahren noch nachempfinden. Die Wurzeln dieses großartigen Wettkampfs, auf den bei jedem Turnfest alle Augen gerichtet sind, finden sich bereits in der 3. ÖTB-Bundesturnratssitzung im Jahre 1953 auf Anregung von Prof. Walter Grund (Verein Grazer Turnerschaft), dem damaligen Fachwart für Kinder und Jugend. Im Protokoll der 4. BTR-Sitzung 1954 wird über das neue Bewerbungsformat berichtet, „mit dem der Turnerbund neue Wege beschreitet, indem er Lied und Volkstanz in einem Bewerb mit den bisher gebräuchlichen Kampfformen des Geräte- und volkstümlichen Turnens sowie Schwimmens zusammenfasst. Den Turnwarten wird eine besonders sorgfältige Ausbildung der Jugend für diesen Bewerb empfohlen.“

Bei der ersten Austragung 1954 in Graz waren Burschen und Mädchen von 15 bis 18 Jahre teilnahmeberechtigt. In den drei Stärkeklassen (4 Mädchen und 4 Burschen, 6 und 6 sowie 8 und 8) gingen jeweils der TV Wien-Favoriten, der TV St. Veit an der Glan sowie der TV Linz als Sieger hervor. Der Bundesentscheid in diesem Wettkampf wurde nach vorangehenden Gaumentscheiden anfänglich jährlich, nach 1961 alle zwei Jahre, ausgetragen. Der Wimpelwettstreit für Erwachsene entstand auf Initiative des TV Gersthof, der 1991 auf die erste Ausschreibung mehr als 100 Wettkämpfer aus sieben Wiener ÖTB-Vereinen zählen konnte. Zum 9. ÖTB-Bundesturnfest 1996 in Krems wurde dieser Wettkampf auch erstmalig bundesweit ausgetragen. Der Sieger des Jugend-Wimpelwettstreits führt bis zur nächsten Austragung den Bundesjugendwimpel, der bereits 1959 gemeinsam mit dem Bundesbanner aus den Spenden von ÖTB-Turnerinnen aus 83 Vereinen angeschafft wurde. Derzeit ist er in Händen des ÖTB-TV Ried 1848, der ihn 2015 in Schärding erringen konnte. Die nächste Gelegenheit ist nicht mehr fern, und die Mannschaft für das BTF 2020 in Wels wird schon in jedem Verein Gestalt annehmen...

Roland Tulzer
Bundeswart für Diet- und Kulturwesen

Die **Ausschreibung** für die nächste bundesweite Austragung des Wimpelwettstreits werden in der Gesamtausschreibung für das BTF 2020 in Wels erscheinen.

Als Basis dienen die **Bestimmungen in der Bundesturnordnung**, die du schon jetzt über gst@oetb.at beziehen kannst! **Wer früher übt, wird vorne sein!**

Quellen:
Protokoll der 3. BTR-Sitzung am 14./15.11.1953
Protokoll der 4. BTR-Sitzung am 13./14.02.1954
Protokoll der 29. BTR-Sitzung am 17./18.10.1959
Protokoll der 20/12. BTR-Sitzung am 14.09.1996
BTZ 1954, Folge 11 (September), S.2
BTZ 1995, Folge 12, S. 10ff.
G. Atzmanning, Österreichischer Turnerbund - Vorgeschichte, Gründung, Entwicklung 1952-2007 (Traun 2008)

ÖSTERREICHISCHE BREITENSPORTTAGE

WETTKAMPFSPORT

FÜR ALLE

**MACH AUCH
DU MIT!**

EIN BISSCHEN ZEIT, EIN BISSCHEN MUT – UND JEDE MENGE SPASS!

Bei den österreichischen Breitensporttagen kannst auch du ganz einfach in den Wettkampfsport einsteigen.

Die Breitensporttage sind Wettkämpfe in den Grundsportarten Turnen und Leichtathletik.

Rund 40 Veranstaltungen in ganz Österreich, 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!**

www.breitensporttage.at



ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

Fotos: Valentin, Scheuringer, Ploberger

ÖSTERREICHISCHE BREITENSPORTTAGE



WIR BLICKEN ZURÜCK...



auf 40 Veranstaltungen
in ganz Österreich,
mit 7366 begeisterten
Teilnehmern zwischen
2 und 84 Jahren, die Dank
vieler ehrenamtlicher Stunden
und € 90.000,- Fördermittel
des Bundesministeriums, ein
Erfolgsereignis waren!



AUCH IHR MÖCHTET MIT EUREM TURN- ODER SPORTVEREIN VERANSTALTER DER „ÖSTERREICHISCHEN BREITENSPORTTAGE 2019“ WERDEN?



ÖSTERREICHISCHE
BREITENSPORTTAGE

Dann bewirbt Euch unter

buero@breitensporttage.at

Wir bieten Euch ein umfangreiches Unterstützungs-
paket mit der benötigten Ausstattung, Urkunden,
Medaillen, Werbematerial, tollen Goodies etc.

Außerdem stehen wir Euch bei der Planung und
Umsetzung stets mit Rat und Tat zur Seite!

Detailinfos unter **www.breitensporttage.at**

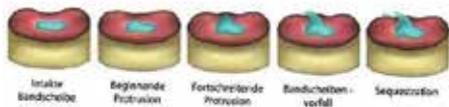
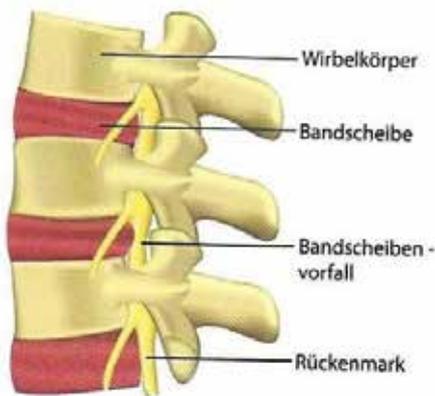
unterstützt durch

 Bundesministerium
Öffentlicher Dienst
und Sport

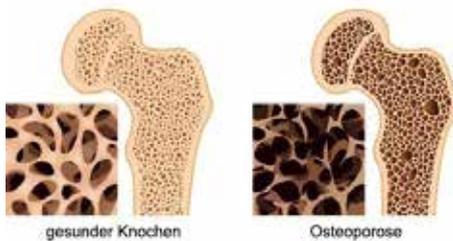
Wir freuen uns über Dein „Gefällt mir“

 @breitensporttage

Trainieren - um gesund und beweglich zu bleiben



Osteoporose



Text & Bilder: Tsw. Hertha Sonnleitner

„Alle in Funktion stehenden Körperteile, regelmäßig gebraucht und geübt, bleiben gesund und altern nur langsam. Bleiben sie ungenutzt und sich selbst überlassen, werden sie anfällig gegen Krankheit, Missfunktion und altern rasch“ (Hippokrates)

Alte Menschen schonen sich sozusagen zu Tode. Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird. Die Beweglichkeit in den Gelenken ist oft schon bei 40-jährigen reduziert – mangels Gebrauch. Mit einem Krafttraining, das die Dehnungsphase bewusst betont, stellt sich die natürliche Beweglichkeit meist schon nach wenigen Wochen wieder ein. Es wird so lange trainiert, bis der lokale Muskel erschöpft ist. Dadurch erst kann der Reiz zum Aufbau neuer Muskelfasern gesetzt werden. Es kommt nicht darauf an, dass z.B. ein 50-jähriger noch immer das Gewicht seiner Jugendzeit hat. Wesentlich ist, ob sich der Anteil der Muskelmasse in seinem Körper zugunsten von Fettgewebe und Bindegewebe bereits massiv verändert hat. Durch den Muskelabbau können Schmerzen am Rücken und den Gelenken entstehen, weil die Muskulatur Gelenke und Wirbelsäule nicht mehr ausreichend stützt. Der Zustand des Rückens ist eigentlich nur ein Indiz für den Gesamtzustand des Bewegungsapparates. Sind die Rückenstrecker, welche die Wirbelsäule stabilisieren, zu schwach, kommt es zu frühzeitigen Abnutzungserscheinungen. Mögliche Folgen sind Blockierungen, Arthrosen und schmerzhafte Entzündungen der Wirbelgelenke, eine Degeneration der Bandscheiben sowie Bandscheibenvorfälle.

Die Bandscheiben liegen wie Wasserkissen zwischen den einzelnen Wirbeln des Rückgrats. Wie ein Schwamm nehmen sie bei Entlastung frische Nährflüssigkeit auf, zum Beispiel nachts beim Schlafen. Bei Belastung geben sie verbrauchte Nährflüssigkeit ab. Regelmäßiges Krafttraining kann auch den gefürchtete Knochenschwund verhindern (neben basenlastiger Ernährung und ausreichender Vit.D3 sowie K2-Versorgung - Basenlastige Ernährung verhindert, dass der Körper im Falle eines Säureüberschusses abpuffern muss und sich das Calcium aus dem Knochen zieht um den Blut-PH-Wert konstant zu halten) Muskeln und Knochen bilden eine physiologische Einheit. Die Muskelspannung wird über die Sehne beim Training direkt auf den Knochen übertragen. Nicht nur der Muskel, sondern auch der Knochen erhöht durch Belastung seine Masse. Muskelreize steigern die für den Knochenaufbau verantwortlichen Osteoproteine und den Mineralgehalt der Knochen. Durch Training wird die Produktion von Wachstumshormonen angeregt, welche die Knochenbildung fördern. Fehlt ausreichende Bewegung, werden die Knochen langsam entmineralisiert und dadurch brüchig.

Lange Zeit glaubte man, der Alterungsprozess ließe sich nicht wesentlich beeinflussen. Muskelabbau und Vergreisung im Alter galten als schicksalhaft. Den ersten Gegenbeweis brachte die Geriaterin Prof. Maria Flatarone. Die Ärztin trainierte zwei Monate lang dreimal pro Woche eine achtzehnköpfige Gruppe von Altersheimbewohnern zwischen 86 und 96 Jahren mit einer einzigen Kräftigungsübung für die Oberschenkelmuskulatur. Der durchschnittliche Kraftzuwachs betrug sensationelle 171 %, die durchschnittliche Gehgeschwindigkeit verbesserte sich um 51 %.

Also liebe Turngeschwister, besucht fleißig die Turnstunden um bis ins hohe Alter fit zu bleiben.

Ab auf die Ski!

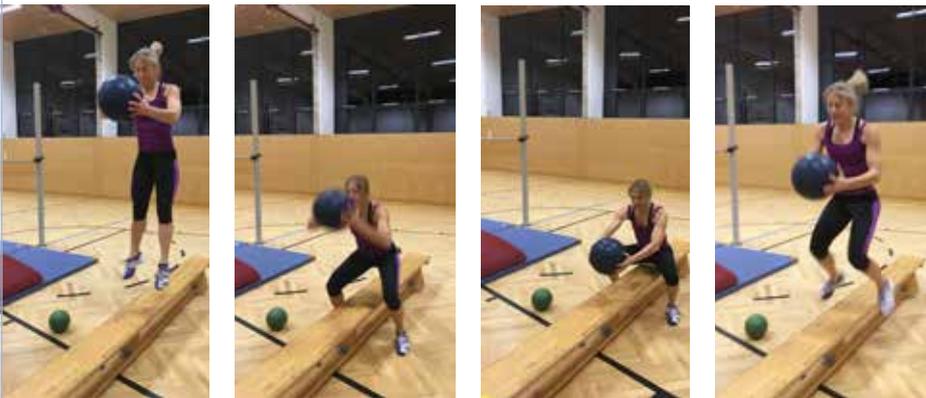
Skigymnastik

Damit das Skifahren richtig Spaß macht, gilt es, unseren Körper dafür vorzubereiten.

Die Oberschenkel sollen trainiert werden, aber wichtig sind auch die tiefen Rückenmuskeln, unser Mittelkörper und das Gleichgewicht. Zusätzlich von Vorteil sind eine gute Ausdauer und Dehnfähigkeit.

Viel Spaß mit den Kräftigungsübungen: Près Ski!

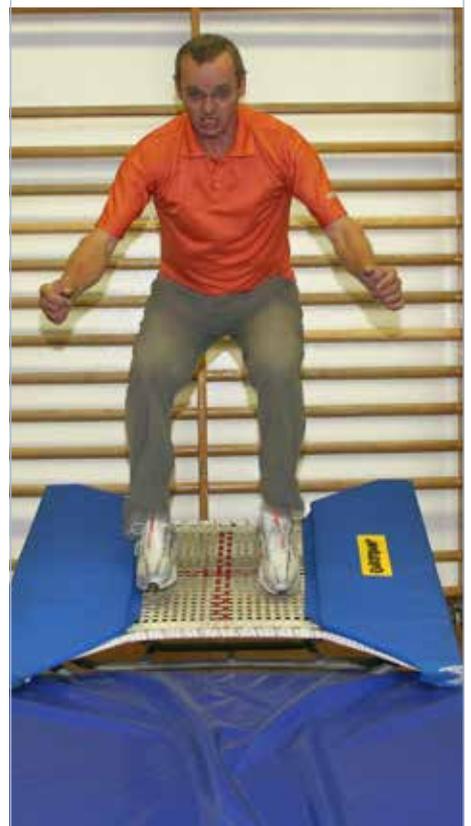
Grätsch-Strecksprünge auf der Langbank



Stand auf der Langbank (Medizinball in den Händen erhöht die Anstrengung). Strecksprung nach oben (!) - Landung in der Grätsche am Boden.

Mit Gesäß ganz sanft Bank berühren (nicht sitzen) - sofort wieder abspringen auf Bank.

Trampolin: Buckelpiste



Trampolin: Neigung von der Wand abweisend, Weichboden/Matte davor.

Abfahrtshocke: schnelles, starkes federn.

Oberkörper bleibt tief, Knie gehen hoch - tief.

Balance am Rollbrett



Matte unter Rollbrett erhöht Rollwiderstand und Sicherheit.



Balance halten am Rollbrett. Stabilisierung mit den Händen an der Sprossenwand möglich.

Bankstellung

Bankstellung: Mittelkörper und Oberschenkelrückseite kräftigen

Theraband zw. linkem Fuß und linker Hand spannen.

Bauch und Rücken fest gespannt.



Knie links und Ellbogen rechts zusammenführen



Linkes Bein in die Waagrechte strecken, rechten Arm nach vorne strecken.

Ausfallschrittsprünge

Aus dem Stand: vorsteigen (einfacher).

Abwechselnd links vorsteigen - dann zurück in den Stand - dann rechts vorsteigen.



Ausfallschrittsprünge

Aus dem Ausfallschritt: springen (schwieriger).

Tiefer Ausfallschritt links vorne - hoch springen + Beinwechsel - Landung tief rechts vorne.

Rücken: am Pezziball aufrollen

Bauchlage auf Ball, Füße fest gegen Wand drücken, Hände am Kopf seitlich.

Oberkörper langsam AUFROLLEN (runder Rücken).

Endposition kurz halten.



**Mittelkörper:
Liegestütz an Ringen - lang
machen**

Im Knien (einfacher).

Knie-Liegestütz Ausgangsposition:
Schultern über Händen. --> Hände
so weit als möglich nach vorne
bewegen und einige Sekunden
halten, Spannung im Mittelkörper
halten



Mit gestreckten Beinen (schwieriger).

Liegestütz Ausgangsposition:
Schultern über Händen.

--> Hände so weit wie möglich
nach vorne bewegen und einige
Sekunden halten, Spannung im
Mittelkörper halten.

**Mittelkörper schaukeln: Bauch-
lage**

Bauchlage gespannt

Abwechselnd geschlossene Beine
heben...

...und Oberkörper heben bis ein
Schaukeln erreicht wird.



Mittelkörper: Rückenlage

Schiffchen-Position gespannt -->
schaukeln ODER

Schiffchen-Position mit leicht gebeug-
ten Beinen --> Schaukeln

Mittelkörper: Seitenlage

Seitenlage gespannt rechte Seite,
linker Arm stützt vor dem Körper
ab (und umgekehrt) Abwechselnd
geschlossene Beine heben...

...und Oberkörper heben (stützen-
der Arm hilft) bis es zum Schaukeln
kommt.



JugendTurnFest Niederösterreich



Leobers-
dorf '19

7. bis 10. Juni 2019



www.turnfest.tgnoe.org

Bundeslager 2019



BUKNALA

Bundesknaben-
lager: **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, Geländespie-
le, Gruppentänze und
viele mehr!

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.

Sei dabei!



BUJULA

Bundesjugendlager:
31.07. - 09.08.2019 im
Karl-Hönck-Heim: Ju-
gendliche
zvon 16-21 Jahre

Ein vielseitiges Programm
mit Beachvolleyball, Sin-
gen und Tanzen, Gelän-
despielen, Schwimmen,
Orientierungsmarsch, Tur-
nen und weiteren span-
nenden Aktivitäten erwar-
ten dich!

Weihnachts- spende 2018

Liebe Turngeschwister,
liebe Freunde des Turnens!

*Ich möchte mich bei allen bedanken,
die meinem Aufruf zur Weihnachts-
spende nachgekommen sind.
Da wir in diesem Jahr einen sehr
frühen Redaktionsschluss hatten,
aber trotzdem allen namentlich
danken wollen, veröffentlichen wir
die Spender erst in der nächsten
Ausgabe.*

Euer Bundesobmann

8. ÖTB LANDES 2019 JUGEND TURNFEST WEYER
OBERÖSTERREICH UND WIEN
11.-14. Juli 2019

DER ZEITPLAN

DONNERSTAG 11. JULI
Ankunft Radsternfahrt 12:00 - 16:00
Eröffnung 19:00
Turnhalle Kreuzbergparkplatz

FREITAG 12. JULI
Gerätturnen 08:00 - 18:00
Turnhalle, NMS, BBS
Leichtathletik 08:00 - 18:00
Sportplatz BBS
Jugenddisco 20:00 - 23:00
Turnhalle
Turnfesttreff 20:00 - 23:00
Festzelt

SAMSTAG 13. JULI
Singen 08:00 - 11:00
Turnhalle 08:00 - 11:00
Tanzen 12:00 - 13:30
Turnhalle
Schwimmwettkämpfe 14:00 - 17:30
Schwimmbad
Spaßwettkämpfe 19:30 - 23:00
Schwimmbad
Volkstanzfest
Turnhalle

SONNTAG 14. JULI
Rätsellauf 08:30 - 10:30
Sportplatz BBS
Frühschoppen 09:30 - 11:30
Festzelt
Schlussfeier 12:00 - 13:30
mit Siegerehrung, Kreuzbergparkplatz

DIE WETTKÄMPFE

GERÄTTURNEN
LEICHTATHLETIK
RÄTSELLAUF
SCHWIMMEN
SINGEN UND TANZEN

GROBE SPIELE
KLEINE WEGE

Unter diesem Motto treffen sich von 11.-14. Juli 2019 Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 19 Jahren in Weyer, um sich vorwiegend in Mannschaftswettkämpfen zu messen. Zu diesen zählen Wimpel- bzw. Gruppenwettbewerb, Mannschafts- und Teamwettbewerb. Diese Wettkämpfe beinhalten für alle Teilnehmer Gerätturnen, Leichtathletik und Schwimmen, unterschieden: sich aber in einigen Kleinigkeiten: Zum einen im Alter der Wettkämpfer und Wettkämpferinnen und zum anderen beim Mannschaftswettkampf das Tanzen und Singen beim Teamwettbewerb das Tanzen und Singen.

Mehr Infos und Anmeldung: www.turnfest.at

Einmaliger Sonderpreis!
ab 3,90 €

AKTION TURNREIFEN

Rundprofil mit ca. 20 mm Durchmesser ist leicht zu greifen und liegt gut in den Händen

| | |
|-----------------------------------|----------------------------|
| 60 cm Ø statt 9,90 ab 10 Stk. | 5,90 €/Stk. 3,90 €/Stk. |
| 70 cm Ø statt 10,90 ab 10 Stk. | 6,90 €/Stk. 4,90 €/Stk. |
| 80 cm Ø statt 11,90 ab 10 Stk. | 7,90 €/Stk. 5,90 €/Stk. |

blau
rot
gelb
grün

Lieferbar 4 Farben

Bestellungen & Informationen jederzeit unter:
ÖTB Bundesgeschäftsstelle
Linzerstraße 80a
4050 Traun
Tel & Fax: 07229 / 65 224
Email: gst@oetb.at
Homepage: www.oetb.at

Aktion gültig bis 10.01.18

Designed by Freepik

WASSER UND STROM: DAS SCHÜTZEN WIR.

MILIZ  STOLZ, DABEI ZU SEIN!

Milizsoldatinnen und Milizsoldaten sind neben ihrem zivilen Beruf auch für unser Heer im Einsatz. Sie erbringen wichtige Leistungen für ein sicheres Österreich. Zum Beispiel beim Schutz unserer Wasser- und Energieversorgung vor Terror-Angriffen. Ihre Verantwortung sichert unsere Lebensqualität.

   [bundesheer.at/miliz](https://www.bundesheer.at/miliz)



UNSER HEER

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

Ingenieurbüro für Maschinenbau
www.dieaufzugspruefer.at

Qualitätsmanagement EN ISO 9001
Akkreditierte Stelle für Aufzüge

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, info@dieaufzugspruefer.at

Wiener Akademikerball

in den Festsälen der Wiener Hofburg



Freitag,
25. Jänner
2019



Karten-, Logen- und Tischbestellungen

Rathausplatz 8/3/9, 1010 Wien

Tel.: +43 (0) 664 358 99 25

Fax: +43 (0) 664 77 358 99 25

www.wiener-akademikerball.at



ICH BIN VORBILD.

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



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

www.familienkarte.at  /ooe.familienkarte

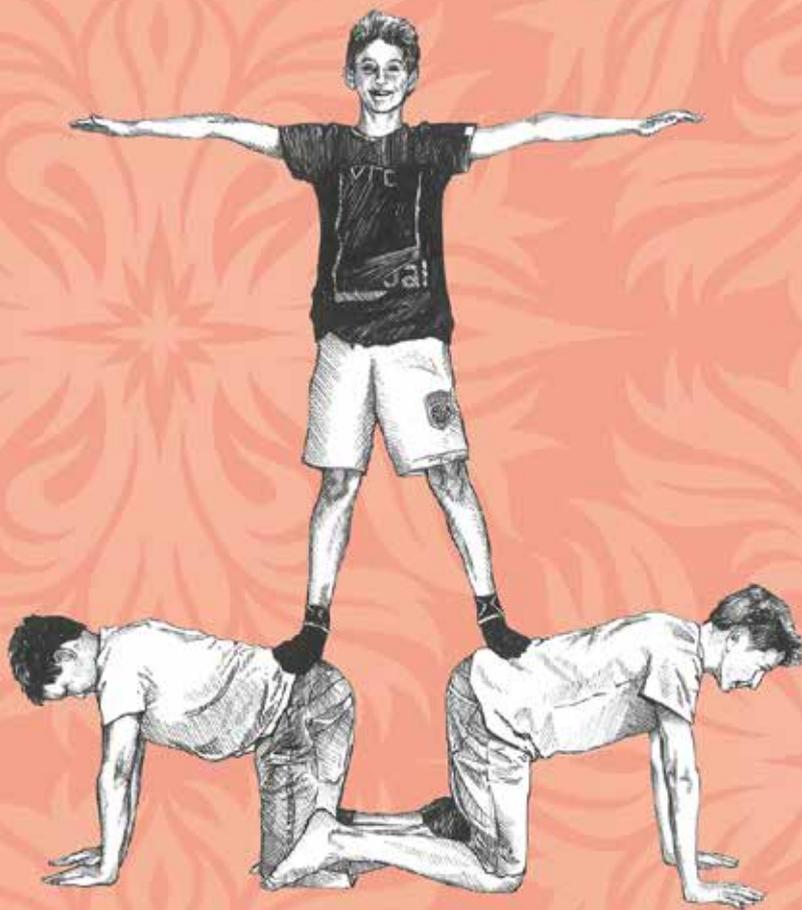




20

Stand auf Bänken

Pyramiden I



SB

AK-SE
TU-ZI

In jeder Ausgabe findet ihr jetzt eine Pyramide zum Ausschneiden und sammeln.

AkSeTuZi

Tu wie GerätTurnen

Ak wie Akrobatik, speziell Menschenpyramiden und Sportakrobatik

Se wie Seilspringen, speziell (heutzutage Rope-Skipping) in der Gruppe

Zi wie Zirkuskünste, speziell Jonglage, Balance, „Zirkuspädagogik“, zeitgenössische Zirkuskünste

Die Ziele sind:

Spaß trotz Leistung, miteinander Etwas schaffen, altersübergreifend, Traditionen erhalten, Neues erfahren.

**AK-SE-TU-ZI**

Dietmar Klein

Euer Mr. AkSeTuZi | aksetuzi.net

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 oder meldet euch auf der Homepage www.oetb.at an!



Oberösterreich

SV Alkoven

Ein etwas anderes Schauturnen:



In der bis zum letzten Stehplatz gefüllten Turnhalle konnten zahlreiche Ehrengäste begrüßt werden. Bürgermeister Gabriel Schuhmann, dessen Stellvertreterin Mag. Sieglinde Ortmayr, der Direktor der Neuen Mittelschule Helmut Strasser, Konsulent Wieland Wolfsgruber als Vertreter des ASVÖ, Sparkassendirektor Josef Aigner, Glasermeister Erik Richter mit Gattin als treuer Unterstützer unseres Vereines und Architekt Dipl. Ing. Günter Kleinhanns. Das Schauturnen wurde in ein Märchen eingebettet. Die Turnhalle war in einen Urwald verwandelt. Musik begleitete die einzelnen Abschnitte. In den Pausen wurden die jeweilig passenden Teile des Märchens „Die gestohlene Kokosnuss“ erzählt. In der Nacht war die heilige Kokosnuss gestohlen worden. Am Morgen erwachten die kleinen Urwaldbewohner und begannen zu spielen, größere kamen dazu und zeigten gewagte Sprünge. Größere junge Urwaldbewohner suchten die Kokosnuss. Ein aufwändiges Programm auf allen Turngeräten mit akrobatischen Einlagen wurde gezeigt. Die erwachsenen Urwaldbewohner schlangen sich am Barren von „Ast zu Ast“. Als am Schluss die heilige Kokosnuss gefunden wurde, zog im Urwald wieder Friede ein. Der Diebin wurde verzie-

hen und alle Herdenangehörigen versammelten sich auf einer Lichtung.

Völlig überraschend trat unser Bürgermeister in ihre Mitte, um Andrea Wieshofer-Lanzlstorfer und Peter Rauch für ihre ehrenamtliche Tätigkeit als Vorturner in unserem Verein auszuzeichnen. Er überreichte ihnen das „Silbernen Ehrenzeichen der Gemeinde Alkoven“. Nicht endender Applaus beendete unser Schauturnen.



TV Attnang -Puchheim 1906 Weihnachtsturnen 2018



Turnverein Gmunden 1861

Julturnen - Einblick in die Breitenarbeit des Turnvereines: Vergangenen Sonntag zeigte der TV anlässlich des Julturnens seine Kompetenz im Turnsport. Vor allem beeindruckte die großartige Jugendarbeit im Turnverein die vielen Zuseher in der Traundorf Turnhalle. Ausschnitte aus den Turnstunden der Mädchen und Knaben, der Eltern-Kind Riege, der Jungturnerinnen und Jungturner sowie der Erwachsenen zeigten wie vielfältig die Turnstunden gestaltet werden können. In seiner Begrüßung konnte der Obmann Gernot Gföllner den Dank an die Vorturnerschaft unter der Leitung von Herwig

Worff weitergeben. Mit einem feinen Jugendorchester, dem Besuch von Knecht Ruprecht, dem Julkranz und der anschließenden Belohnung mit einem Geschenksackerl wurde die Veranstaltung im Turnsaal feierlich beendet. Zum weiteren Ausklang war im gegenüberliegenden Kapuzinerkloster noch Gelegenheit bei Würstel und Getränken zum Gedankenaustausch.



ÖTB TV Kirchdorf 1884

250 Zuschauer und 105 Aktive - die Vorarbeit machte sich bezahlt. Das Schauturnen „Das Meer + Der Nikolaus“



Allg. TV Leonding

Aus dem Vereinsleben: Am Wochenende vor Weihnachten fanden sich eine ganze Reihe Turngeschwister im Turnerheim ein. Am späteren Nachmittag begann die schon traditionelle Julfeier. Im Rahmen dieses feierlichen Zusammenseins wurden auch die ehrenamtlichen Vorturner und Abteilungsleiter geehrt. Bei Gedichten, Sang, Speis und Trank verbrachten alle Turngeschwister einen sehr besinnlichen Abend kurz vor dem Weihnachtsfest.

Punschstandl: Durch hervorragende Getränkequalität, reichhaltiges Sortiment und dem großen Einsatz vieler Turngeschwister wurde das Punschstandl auf dem Leondinger Stadtplatz wieder zu einem Erfolg für den Verein. Von Ende November bis zum Hl. Abend arbeiteten un-

sere Turngeschwister – natürlich ehrenamtlich! Durch diesen Einsatz gelang es uns nicht nur unseren Jugendsäckel aufzubessern – durch die Präsenz am Stadtplatz konnte sich der Verein wiederholt in der Öffentlichkeit darstellen und so den Kontakt zur Leondinger Bevölkerung weiter ausbauen und intensivieren! In diesem Zusammenhang möchten sich die Verantwortlichen vom ÖTB auch heuer wieder besonders bei den verantwortlichen Turngeschwister recht herzlich für die Oberaufsicht und Organisation während dieses Monats bedanken!



ÖTB TV Linz

Schauturnen am 20.01.2019: Das heurige Schauturnen wird geprägt von Musik aus Österreich. Unser Heimatland hat schon immer berühmte Künstler hervorgebracht, die die Menschen mit ihrer Kreativität und Musikalität begeisterten und begeistern, aber auch mit Witz und Gespür Dinge beim Namen nannten und nennen. Wir turnen zu dieser vielfältigen Musik - lass dich überraschen! Wir freuen uns auf deinen Besuch!



ÖTB TV Schärding 1862

Traditionell besucht der Nikolaus und seine dunklen Begleiter die Turnerfamilien am 5. und 6. Dezember. Auch heuer organisierte Erhard Weininger Nikolaüse, Krampusse und Schimmel, damit

Vereinsnachrichten

sie auch rechtzeitig bei den Kindern zuhause die Nikolaussackerl verteilen konnten. Die gute Stimmung bei den Familien, die Gedichte und Lieder freuten den Niklaus sehr. Für das sehr gute Spendenergebnis (das der Sanierung der Turnhalle zu Gute kommt) bedankt sich der Verein sehr herzlich.



TV Steyr 1861

Es ist ein schönes Gefühl, an den vergangenen November zurückzudenken. Bei den Wiener ASKÖ WAT Landesmeisterschaften im Trampolinspringen hinterließen die Steyrer einen gehörigen Eindruck. Tobias Söser, voll in Form, erreichte in seiner Klasse Jugend 1 Platz eins und das mit 15 Punkten Vorsprung! In der Juniorenklasse setzte sich Daniel Wenger auf den zweiten Platz und hielt damit wieder Einzug in den Nationalkader. Am 10. November erreichte Helene Thoma bei den Jugend-Staatsmeisterschaften im Kunstturnen den 6. Rang, obwohl sie nicht mehr im Leistungszentrum trainieren kann. Und eine Woche darauf, am 17. November erkämpfte Thomas Riedl in Watten bei den Bundesmeisterschaften in Turn10 gar den 10. Platz.



Schließlich am 27. November durfte unsere Obfrau Gabi Mayrhofer aus den Händen von BM Gerald Hackl das Sportehrenzeichen für Funktionäre in Gold

entgegennehmen. Wahrlich die richtige Ehrung für unsere umtriebige, engagierte und fachkundige Obfrau!

Allg. TV ÖTB Traun

Jahreshauptversammlung am 24. November: Nach der Begrüßung durch Obmann Robert und dem Gedenken an die verstorbenen Mitglieder folgte sein Dank an die Amtswalter für die harmonische, konstruktive und ideenreiche Zusammenarbeit im laufenden Turnjahr, was ihn bewog, sich zur Wiederwahl zu stellen. Die dem Vereinsgesetz entsprechende Wahl der Vereinsführung ging in entsprechend kurzer Zeit über die Bühne.

Es gab nur einen Wechsel der in der Amtswalterliste aufscheint. Der Turnplatz wird seit Sommeranfang von Heinz Schauer betreut; ein Faustballer, prädestiniert für Rasenpflege und in seiner frisch angetretenen Pensionierung mit erforderlicher Zeit ausgestattet, die hervorragende Arbeit von Kurt Holzweber fortzuführen.

In seinem Bericht erwähnte Robert einladend die Angebote unserer Sportfeste und Angebote auf unserem Platz. Er berichtete von dem harmonischen Landesturntag in Schwanenstadt. Eine wichtige Investition auf der Terrasse mit schützenden Rollläden ist abgeschlossen. Mit einem Griff in unsere Rücklagen werden wir rechnen müssen, wenn die in die Tage gekommene Heizungsanlage ihren Geist aufgeben sollte. Auch wiederum dem Gesetz genüge getan war die Erklärung des alten und neuen Obmannes zur Datenschutzgrundverordnung. Ein Höhepunkt der JHV ist jedes Jahr die Ehrung von langjährigen Mitgliedern:

Annemarie Ematinger 40 Jahre, unser Ehrenmitglied Karl Schilcher und seine Gattin Hermine 60 Jahre.

Mitglieder, die aus alters- oder gesundheitlichen Gründen nicht

anwesend sein konnten, wurden in persönlichen Besuchen, zur Weihnachtsfeier oder Julfeier geehrt:

25 Jahre: Bettina Hinterhölzl, Nicole Mairhofer, Olga Burger, Roland Schwaighofer

40 Jahre: Brigitte Bräuer, Helmut Pammer, Josef Pumberger, Margit Moser, Dr. Renate Klebel

50 Jahre: Christel Schenk, Maria und Karl Wolfgruber

60 Jahre: Heidi Eigruber, Helene Dorn, Rudolf Radlingmayr

70 Jahre: Hermann Gruber

75 Jahre: Anneliese Schmied

Mit der Hymne Hoamatland wurde die JHV abgeschlossen. Einen gelungenen Übergang fand unsere Dietwartin mit der Einladung zum anschließenden Jahresessen mit köstlichem Tiroler Schmankerl.

Weihnachtsfeier der Damenturnstunde:



Mehr als 20 Damen der Turnstunde „Altersgerechtes Turnen“ mit Vorturnerin Adelheid feierten wie jedes Jahr im Turnerheim.

Mit sehr anmutigen Gedichten und heiteren, besinnlichen Erzählungen zum Gesang von Weihnachtsliedern erfüllten die Damen die festlich geschmückten Tische mit adventlicher Atmosphäre. Ein Sekttempfang und ein selbst zusammengestelltes kaltes Buffet umrahmten die feierliche Stunde. Wir gedachten Monika Schreiber, die stets als einer der Motoren dieser Damenrunde galt und uns Anfang des Jahres plötzlich und unerwartet für immer verlassen hatte.

Mit einem Blumenstrauß bedankten sich die Damen bei Adelheid für ihren unermüdlichen Einsatz zur Gestaltung der Turnstunde.

Schauturnen am 8. Dezember:



Unser Weihnachtsschauturnen haben wir nach einigen Jahrzehnten von der Bühne Volksheim wieder in die Turnhalle des Bundesschulzentrums verlegt. Diese Entscheidung belohnte die Gerätemannschaft mit besserer und wesentlich schnellerer Vorbereitung und Umbau der Turngeräte zu den gezeigten Programmpunkten. Das Publikum hatte einen tollen Gesamtüberblick von der Tribüne und dankte mit ständigem Zwischenapplaus. Das Aufwärmen aller Teilnehmer mit einem genauen Aufbauprogramm und Rhythmus der Aufwärbewegung wurde dank der Größe der Turnhalle zum eigenen Programmpunkt. Vom Mutter-Kind-Turnen und Kleinkindturnen, der großen Anzahl der kleinen und größeren Turnmädel war die Freude an der Bewegung und den gelernten Turnelementen an den Geräten deutlich zu erkennen. Einer der Höhepunkte waren die Vorführungen an Boden und Barren unserer Kunstturner Tobias und Lena Schaubmayer und Tobias Haböck, Teilnehmer bei der Kunstturnmeisterschaft in Gmund und dem Kids-Cup in Innsbruck mit ersten und zweiten Plätzen. Unser Dank geht an den Trainer im Turn- und Leistungszentrum Michael Zohal. Unter den aufmerksamen Augen der BGF in Pension Monika Seidl und Hildegund Voglsang vom Turnverein Pichling, die in Traun turnerisch groß geworden ist, wurden die gelungenen Vorführungen beobachtet und mit Beifall belohnt. Die gute Stimmung der zahlreichen Zuschauer wurde mit einem weiteren Höhepunkt unterstützt. Un-

ter der Gestaltung von Heidi Fuchslehner zeigte eine große gemischte Riege, vom neun-jährigen Marcel Hron und der zehnjährigen Caroline Hög bis zum Obmann Stv. Dieter Schinkinger, einen modernen Tanz nach „Rock me“ Rhythmus der Alpenrebellen bzw. des „voXX-clubs“, was zur Forderung nach einer Zugabe durch das Publikum führte. Der Nikolaus dankte allen Kindern auf der Turnbühne mit Schokolade-Süßigkeiten und der Obmann den Vorturnerinnen und Vorturnern mit einem Gutschein für die Arbeit auf dem Turnboden für den Verein und die ihnen anvertrauten Kindern.

Jubiläen: Die Vereinsführung gratuliert zu runden Geburtstagen aufs Herzlichste: 9.1. Holl Renate 70 Jahre; 25.1. Watzl Maria 80 Jahre; 30.1. Gaubinger Iris 40 Jahre

ÖTB TV Urfahr

Mit einem Finaleinzug direkt zum ÖTB TV Urfahr: Am vergangenen Wochenende fand in Wels ein ÖTV Kat. 4 Turnier statt. Auch der ÖTB TV Urfahr war dort stark vertreten, so versuchten gleich vier SpielerInnen unseres Vereins ihr Glück in vier verschiedenen Bewerbungen.



Unter den vier SpielerInnen befanden sich mit dem Geschwisterpaar Jaki und Tobi Strauss (Foto: links) auch gleich zwei Neuzugänge für die kommende und hoffentlich noch viele weitere Saisons. Zusammengefasst ist es er-

freulich, dass jede/r SpielerIn des ÖTB TV Urfahr zumindest einen Matchsieg verbuchen konnte. Mit dem Finaleinzug von Tobi gab es darüber hinaus einen zweiten Platz zu bejubeln.

Herzliche Gratulation an euch Vier! Und an dieser Stelle ein ganz herzliches Willkommen an Familie Strauss, wir freuen uns auf viele nette Stunden mit euch und euren Jungs auf unserer Anlage!

Wien

TV Wien Kanzlei

Amtswaltertag: 36 Amtswalter aus 23 Vereinen folgten der Einladung der ÖTB Wien Leitung und kamen zum Amtswaltertag ins Vereinsheim des TV Döbling. Traditionellerweise beschließt diese Veranstaltung das Turnjahr des ÖTB Wien. Thomas Purker stellte den umfangreichen Wettkampf- und Veranstaltungsplan 2019 vor. Stolz verwies er darauf, dass der ÖTB Wien das umfangreichste Angebot des gesamten ÖTB für seine Vereine anbietet. Sein Dank galt vor allem den Mitorganisatoren, Helfern und Kampfrichtern, die immer wieder für einen reibungslosen Ablauf sorgen, aber auch den vielen Vorturnern in den Vereinen, die ihre Mitglieder zur Teilnahme vorbereiten und begeistern. Friederike Pietsch nahm sich des Themas „Mannschaftswettkampf neu“ an. In Arbeitsgruppen wurden interessante Anregungen zu bestehenden Wettkämpfen, aber auch neuen Angeboten erarbeitet, die die ÖTB Wien Leitung in die Planung im nächsten Jahr einfließen lassen wird. Von unserer Jugendwartin Edda Schultes wurde das Jugendturnfest in Weyer, welches gemeinsam mit dem ÖTB Oberösterreich ausgerichtet wird, vorgestellt.

Tbr. Martin Tezarek und Werner Schultes präsentierten das Vorhaben des ÖTB Wien, Vereine bei ihrer Arbeit zu unterstützen. Das Angebot reicht von der Hilfestellung bei der Erstellung einer Homepage bis zur Organisation eines Turnbetriebes für Kinder und Jugendliche. Ziel ist es, Vereine, die in diesen Bereichen Probleme haben, zu unterstützen, wieder in Schwung zu bringen. Die Vereinsvertreter zeigten nicht nur großes Interesse an den Plänen der ÖTB Wien Leitung, sondern beteiligten sich auch sehr konstruktiv an den Diskussionen. Nachdem die Urkunden 2018 und die Ausschreibungshefte 2019 verteilt waren klang der Amtswaltertag bei Gulaschsuppe gemütlich aus. Herzlichen Dank an den TV Döbling, der uns schon seit vielen Jahren als Gastgeber unterstützt!



Text und Bilder: Werner Schultes

Tirol

TV Kitzbühel

Schauturnen des TV Kitzbühel: Über 200 Aktive zeigten vor gut 700 Zuschauern ihr Können und natürlich Ausschnitte aus den Turnstunden. Obfrau Mag. Nora Nessizius konnte viele Ehrengäste begrüßen. Neben Bürgermeister Dr. Klaus Winkler waren Vizebgm. und Sportreferent Ing. Eilenberger, ÖTB Obmann Dr. Herbert Maurer, viele Gemeinderäte, Schuldirektorinnen und -direktoren sowie Abordnungen befreundeter Vereine erschienen. Von Mutter-Vater-Kind über Kinder, Jugend, Step, Linedancer, Turnerinnen, Turner, Seniorinnen und Flying Kitz begeisterten die Aktiven die zahlreichen Zuschauer. Bürgermeister, Sportreferent und ÖTB Obmann dankten in ihren Ansprachen der Obfrau und den Vorturnerinnen und Vorturnern für ihre jahresübergreifende ehrenamtliche Tätigkeit. Sie gratulierten den Aktiven zu ihren Leistungen und betonten den Einsatz des Turnvereins für die Kitzbüheler Bevölkerung. Wieder einmal hat diese Leistungsschau gezeigt, dass der Turnverein in Kitzbühel für alle Altersgruppen ein attraktives Angebot bietet.



TV Jahn Telfs 1892

Einen tollen Ausflug ins Mittelalter konnten die Mitglieder des Turnverein Jahn Telfs mit dem Henker Othmar Krieger durch Hall machen. Bei der Erlebnis-

Vereinsnachrichten

führung „Der Henker von Hall“, die ca. 1 Stunde dauerte, erzählte Othmar Krieger, ehemals Scharfrichter zu Hall, von seinem Berufsalltag im Jahr 1662. Anschließend besuchten wir noch den Christkindlmarkt in Hall.



Zum ersten Mal organisierte unsere Obfrau Silvia für die Mitglieder des Turnverein Jahn Telfs ein gemeinsames Keksebacken in der Küche der NMS Telfs. 12 Personen kamen und backten viele verschiedene Sorten, die man sich dann aufteilte. Anschließend saß man bei einer guten Jause noch gemütlich zusammen. Der Turnverein Telfs sammelte für bedürftige Familien, Waisenkinder, alte und gebrechliche Menschen sowie Menschen mit Behinderung Hilfspakete mit dringend benötigten Grundnahrungsmitteln, Hygieneartikeln und einem kleinen Spielzeug. Obfrau Silvia Eiter



konnte 20 Pakete den ehrenamtlichen Helfern der Johanner übergeben, die die Pakete mit Trucks in die ärmsten Regionen Südosteuropas - nach Albanien, Bosnien, Rumänien und Ukraine bringen.



Salzburg



Salzburger TV 1861

ÖM im Turn 10: Am Wochenende 17. bis 18. November 2018 fanden die österreichischen Meisterschaften im Turn10 in Wattens in Tirol statt. Der STV war mit 7 Jugendlichen und 2 Erwachsenen vertreten, welche sich bei den Landesmeisterschaften im Oktober dafür qualifizieren und sehr gute Leistungen erturnen konnten. So zeigte Thorina in der Klasse der 9 bis 10-jährigen Mädchen mit Ihrem 11. Platz bei insgesamt 68 Turnerinnen am Start eine ausgezeichnete Leistung. Aber auch in den anderen Klassen waren viele Starter angetreten, so

beispielhaft in der Klasse der 13-jährigen waren es in Summe 59 Mädchen. Wir gratulieren allen Mädchen herzlich zu den guten Leistungen. Weiters gratulieren wir auch unseren beiden Bundesmeistern Karl und Josef zu Ihren Turnleistungen. Abseits der Turnhalle wurde dieses Wochenende wieder mal genutzt, um Spaß zu haben. So wurde nach einem netten Samstagabend in Hall in Tirol, am Sonntag ein Ausflug in die Kristallwelten der Firma Swarovski unternommen. Somit war dieses Wochenende wieder ein gelungenes Vereinsabenteuer.

Kärnten

DTV i. ÖTB St. Jakob i. Ros.

Hohe Ehrung für Tbr Dr. Burchhart: Das Goldene Doktor-Diplom wurde von der Wiener Medizinischen Universität unserem verdienten St. Jakober



Medizinalrat Dr. Bruno Burchhart verliehen. Diese seltene Ehrung wurde ihm für sein fünfzigjähriges Promotions-Jubiläum und seine jahrzehntelange Tätigkeit als Arzt zuteil. In feierlichem Rahmen fand eine würdige Feier im Festsaal der Medizinischen Universität Wien statt. Nach einer musikalischen Einleitung schritten der Rektor der Med.-Uni, Univ.-Prof. Dr. M. Müller mit Ärztekammer-Präsident Dr. W. Weismüller, u.a. in den Saal, begleitet vom goldenen Szepter der Universität. Nach Würdigung der

medizinischen Leistungen der zu Ehrenden durch den Rektor wurde jeder einzeln aufgerufen und die medizinische Tätigkeit samt einem Foto der Festversammlung zur Kenntnis gebracht. Immerhin war Dr. Bruno Burchhart über vierzig (!) Jahre ärztlich tätig gewesen, über 35 Jahre davon als Hausarzt in seiner Heimatgemeinde. Zahlreiche gesundheitspolitische Initiativen gehen auf seine umfangreichen vielen Aktivitäten in Medizin, Gesellschaft, Kultur, Sport, usw. zurück. Er war ja auch im ÖTB Bundespressewart, Bundesdietet, Kärntner Gauobmann, jahrzehntelanger DTV-Obmann und jetzt Ehrenobmann. Aus den Händen des Universitäts-Rektors nahm er sein Goldenes Doktor-Diplom in Empfang: Ein großer Augenblick in seinem aktiven Leben!



Habt ihr einen interessanten oder lustigen Turnerausflug erlebt, einen sportlichen Wettkampf bestritten oder habt ihr andere spannende Neuigkeiten aus eurem Verein für uns?

Schickt uns einfach Texte und Bilder an btz@oetb.at.

Wir freuen uns auf eure Beiträge!

Die Bundesjugend des ÖTB
und der ÖTB-TV St. Georgen im Attergau laden Euch herzlich ein zum

4. Neujahrsvolkstanzfest des ÖTB

am Samstag, dem 12. Januar 2019 um 19 Uhr

ACHTUNG, geänderter Veranstaltungsort:
Kirchenwirt, Attergaustraße 23,
4880 St. Georgen im Attergau
am Attersee.

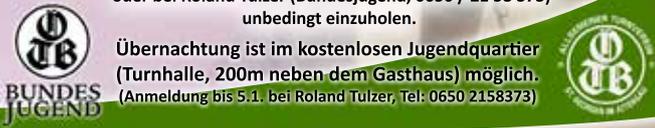
Es spielt für Euch die
Salzkammergut Geigenmusi.

Zuvor treffen wir uns um 16:30 Uhr am
Gipfel des nahegelegenen Buchbergs (Ausblick Jägerstüberl)
zu einer

Feierstunde mit anschließendem Fackelzug.

Nähere Informationen dazu sind zuvor bei
Matthias Herzog (ÖTB-TV St. Georgen, 0676 / 87 82 10 077)
oder bei Roland Tulzer (Bundesjugend, 0650 / 21 58 373)
unbedingt einzuholen.

Übernachtung ist im kostenlosen Jugendquartier
(Turnhalle, 200m neben dem Gasthaus) möglich.
(Anmeldung bis 5.1. bei Roland Tulzer, Tel: 0650 2158373)



TV SCHÄRDING 1862

Ahoi

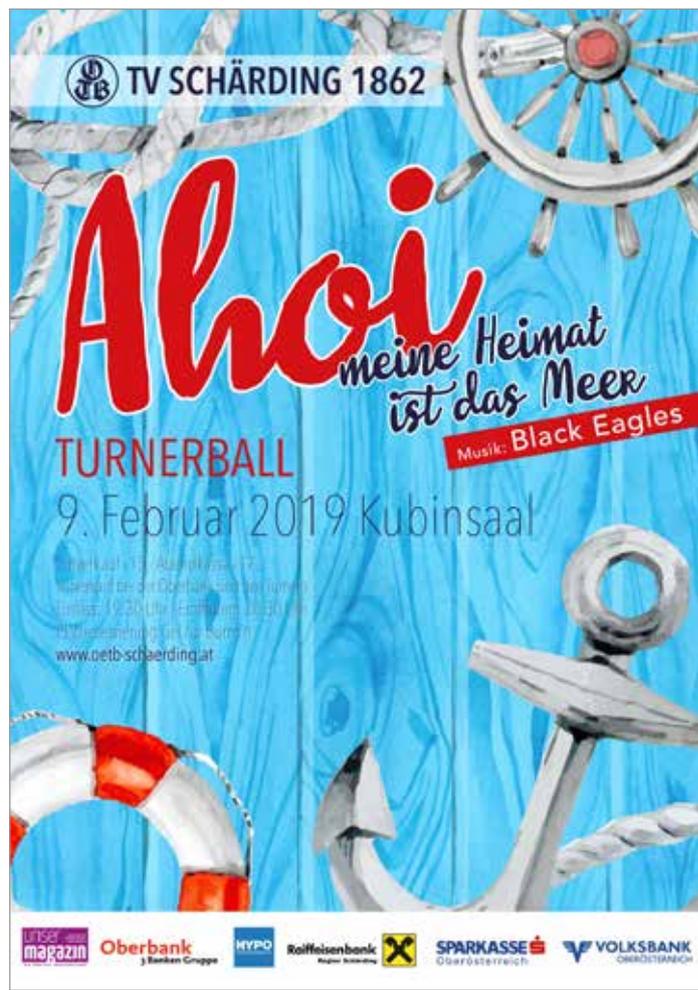
meine Heimat
ist das Meer

Musik: Black Eagles

TURNERBALL

9. Februar 2019 Kubinsaal

Turnerball • TV Schärding 1862
Kubinsaal des OÖ Turnvereins • Schönbühnenplatz
Linzer • 19:30 Uhr • Eintritt € 10,-
KIDZ-Bescheinigung für Kinder mit
www.oetb-schaerding.at










TURNAKADEMIE – Die nächsten Termine



| Nr. | Lehrgangsbezeichnung | Datum | Bundes- land | Lehrgangsort | ÖTB Mitglieder | Nicht -ÖTB - Mitglieder |
|-----|----------------------|-------|-----------------|--------------|----------------|----------------------------|
|-----|----------------------|-------|-----------------|--------------|----------------|----------------------------|

JÄNNER

| | | | | | | |
|-----|--|-----|------|------------|--------|--------|
| L40 | Freeride | 19. | STMK | Riesneralm | € 70,- | € 90,- |
| L41 | Schritt für Schritt zum erfolgreichen Vorstand/Team/ Turnrat | 19. | OÖ | | € 60,- | € 80,- |

FEBRUAR

| | | | | | | |
|-----|-------------------------------|-----|----|-----------|--------|---------|
| L39 | ÖTB Gesundheitstag – 6 Module | 2. | OÖ | | € 60,- | € 100,- |
| L42 | Werkzeugkiste für Vorturner | 10. | T | Kitzbühel | € 40,- | € 60,- |

Anmeldungen und Informationen ÖTB-Bundesgeschäftsstelle,

E-Mail: tak@oetb.at. | Homepage: <http://oetb.at/turnakademie/lehrgaenge/>

ÖTB-Veranstaltungen, Wettkämpfe & sportliche Termine



2020^{16.-19.}
JULI

WELS
Bundesturnfest

Bist du
turnFEST

JÄNNER

| | |
|---------|---|
| 11. | ÖTB Wien, Singabend |
| 12. | ÖTB 4. Neujahrsvolkstanzfest, St. Georgen am Attersee |
| 12.-13. | ÖTB Wien, 25. Schießen ab AK 65+ |
| 18. | ÖTB Wien, Nachtschirennen: Semmering, Zauberberg |
| 19. | ÖTB NÖ, Turnerforum in Leobersdorf |
| 26. | ÖTB OÖ, TV Neumarkt: 30. Neumarkter Ballnacht |

FEBRUAR

| | |
|-----|--|
| 23. | ÖTB-NÖ, 6. NÖ Bewegungstag in St. Pölten |
| 24. | ÖTB Wien, EWTV: Prellballmeisterschaften |

MÄRZ

| | |
|-----|--|
| 02. | ÖTB OÖ, TV St. Georgen/A.: Faschingsgshnas |
| 02. | ÖTB Wien, Tanz im Fasching; Königsegg-Gasse 10 |
| 03. | ÖTB OÖ, TV St. Georgen/A.: Faschingsumzug |
| 10. | ÖTB Wien, Schi-, Snowboard-Meisterschaft, Schicross |
| 16. | ÖTB Wien, Basketballturnier; Anton-Baumgartner-Straße 44 |
| 23. | ÖTB Wien, Turn10 Bezirksgerätemeisterschaft Ost |
| 23. | ÖTB Wien, TV Klosterneuburg: Schauturnen |
| 23. | ÖTB Wien, Volleyballturnier; Florian Hedorfer- Straße 24 |
| 30. | ÖTB NÖ, Turn10 Bezirksgerätmeisterschaften Nord |
| 31. | ÖTB Wien, EBWTV: Turn10 Meisterschaft |

MAI

| | |
|-----|---|
| 26. | ÖTB Bundesmeisterschaften Turn10 |
|-----|---|

VEREINSJUBILÄEN

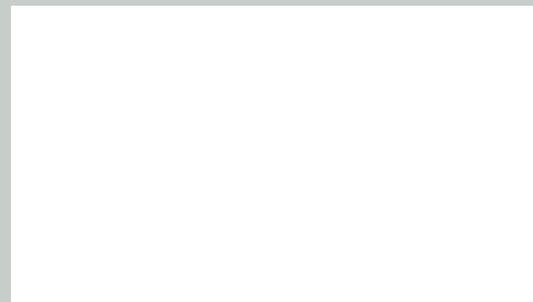
| | |
|-----------|----------------------------|
| 100 Jahre | ÖTB TV Tamsweg |
| 125 Jahre | Allg. TV Uttendorf |
| 125 Jahre | ÖTB TV Langenzersdorf 1893 |

BUNDESLAGER

| | |
|-------------------------------|----------------------------|
| ÖTB- Familienlager | 21.07. - 30.07.2019 |
| ÖTB- Bundeskinderlager | 31.07. - 09.08.2019 |
| ÖTB- Bundesjugendlager | 31.07. - 09.08.2019 |
| ÖTB- Bundesknabenlager | 31.07. - 09.08.2019 |
| ÖTB- Sommerausklang | 01.09. - 08.09.2019 |

LANDESJUGENDTURNFESTE

| | |
|-------------------------|----------------------------|
| NÖ - Leobersdorf | 07.06. - 10.06.2019 |
| OÖ - Weyer | 11.07. - 14.07.2019 |



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