

UNSER TURNNEN



Jänner
Februar
2024

TURNPLATZ WINTER

08 Turnakademie

20 Vereinsleben

34 Kolumne Betroffen

37 Vereinsnachrichten



06 Danken
Weihnachtsspenden

Clara, 10



Meine Familie ist eigentlich ganz okay. Nur mein Bruder nervt und gibt beim Einschlafen nie Ruh. Meine Eltern sagen: „Halt durch!“ Bald bekomme ich ein eigenes Zimmer. Darauf freu ich mich!

KEINE FAMILIE IST PERFEKT, ABER VON UNSCHÄTZBAREM WERT.


www.familienkarte.at


WERNER SCHULTES
ÖTB Bundesobmann

Liebe Turngeschwister!

dies will ich dem Jahr 2024 voranstellen und ich würde mich freuen, wenn viele diesen Weg im ÖTB mit mir gemeinsam gehen.
Es gibt unzählige Turngeschwister, die über Wissen verfügen, Fähigkeiten und Können besitzen, Zeit haben – und uns in der Bundesführung unterstützen und damit auch entlasten könnten! Es sind kleine Teilbereiche, die, ordentlich umgesetzt, dem ÖTB und seinen Vereinen sehr viel helfen würden. Oft hört man leider aber in unseren Reihen „das sollte man so machen“, „das gehört anders gemacht“, „so bringt das nichts“, „ich würde, aber ich habe ja nichts zu sagen“ und damit glauben sie, sie haben einen Beitrag geleistet – streicht die vier Worte WÜRDE, HÄTTE, KÖNNTE, SOLLTE und ersetzt sie durch - **LOS GEHT'S!**
Unsere Kommunikation zu den Vereinen, Amtswaltern und Mitgliedern braucht dringend eine Verjüngungskur und Politur. Du bist graphisch versiert, kannst mit sozialen Medien umgehen, kennst dich mit der Befüllung von Homepages aus - **LOS GEHT'S!**
Du schreibst gerne Berichte oder Kolumnen zu speziellen Themen, du bereitest gerne Themen für andere auf - **LOS GEHT'S!**
Du hast Kontakte, gehst gerne auf Firmen und Menschen zu und kannst dir vorstellen, Unterstützer für den ÖTB zu suchen - **LOS GEHT'S!**
Dein Fachwissen kann anderen Turngeschwistern weiterhelfen und du kannst vermitteln - **LOS GEHT'S!**
Fotografieren ist deine Leidenschaft - **LOS GEHT'S!**
Veranstaltungen planen, Helfer koordinieren, Ideen umsetzen - **LOS GEHT'S!**
Du willst einen Beitrag zu unserer Gemeinschaft leisten - **LOS GEHT'S!**
Die Jugend und ihr Turnfest ist dir ein Anliegen - **LOS GEHT'S!**
Auch wenn nur ein einzelner Teilbereich auf dich zutrifft - **LOS GEHT'S!**
Unser ÖTB verfügt viele aktive Mitarbeiter und wir freuen uns, wenn du uns bei der täglichen Arbeit, aber auch bei der Umsetzung von Ideen und der Ausarbeitung von Visionen tatkräftig unterstützt - **LOS GEHT'S!**
Ich freue mich auf deinen Anruf, deine Mail, deine Kontaktaufnahme und natürlich auf deine Mitarbeit! - **LOS GEHT'S!**

Gut Heil!

**WÜRDE!
HÄTTE!
KÖNNTE!
SOLLTE!
LOS GEHT'S!**

Wenn du uns eine Rückmeldung zu unserer Zeitschrift „Unser Turnen“ geben willst, dann bitte gerne per Mail an: btz@oetb.at

Wir freuen uns über deine Nachricht!

Instagram: [oetb_oesterreich](https://www.instagram.com/oetb_oesterreich)
Facebook: [@oetb.at](https://www.facebook.com/oetb.at)
www.oetb.at

ÖSTERREICHISCHER TURNERBUND

INHALT

06

Bund & Dietwesen

- 06 Weihnachtsspenden
- 07 Turnerapotheke
- 12 Turnersee Lager 2024
- 31 Nutzung und Erklärung
Instagram und Facebook
- 34 Kolumne Paul Polz

08

Turnakademie

- 08 Vom Oldtimer zum Flitzer
- 10 Turnakademie Programm 2024
- 16 Leichtathletik Stoßbewerbe
- 18 Vorturner Starter Lehrgang

14

Brauchtum

- 14 Blaudruckdirndl

22

Vereinsleben

- 20 Vorstellung Landesleitung Tirol
- 22 Turnhalle -
ÖTB TV Bad Schallerbach
- 24 Roittner Turnhalle - STV
- 26 Volkswirtschaftlicher Nutzen
- 30 TV Aigen - Landesmeisterschaft
2023
- 37 Vereinsnachrichten



Titelbild Fotograf: Marco Zunt

IMPRESSUM Offenlegung i. S. des Art. 1, § 25 MedienG

Unser Turnen – Bundesturnzeitung des ÖTB
Blattlinie
Zeitschrift für das Turnen und Verbands-
und Vereinsmitteilungen des ÖTB
Medieninhaber, Herausgeber und Verleger
Österreichischer Turnerbund (ÖTB)
Für den Inhalt verantwortlich
Bundesobmann Werner Schultes
Schriftleitung
Viktoria E. Klemmer
Satz
Valentina Schachl

**Anschrift von Schriftleitung,
Sekretariat und Bundesvorstand**
4050 Traun | Linzer Straße 80a. 07229 / 65224
Fax: 07229 / 65224-4 | btz@oetb. at | http://www.oetb.at
Druck
Friedrich VDV GmbH & Co KG

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.



Bänfer
SPORTMANUFATUR

Elias Hochleitner
Allgemeiner Turnverein Vöcklabruck

DANKE

Liebe Turngeschwister, liebe Freunde des Turnens!

Wir möchten uns bei allen bedanken, die unserem Aufruf zur **Weihnachtsspende** nachgekommen sind. Für uns sind diese Spenden eine wichtige Vereinsunterstützung!

Werner Schultes, Bundesobmann
Brigitte Abt, Bundessäckelwartin

2-10 Euro

Rainer Hausherr, Kilian Sebastian Deschner, Gertrude Hörmandinger, Friedrich Pointner, Gerda Hofmann, Ingrid Zauner

12-18 Euro

Reinulf Grünbart, Erich Neverschnig, Hans Peter Steinberger, Siegrid Göschl, Peter Senekovic

20-25 Euro

Dietrich Brandenburg, Fam. Desch, Ing. Reiner Hausherr

30-40 Euro

Alfred Schneider, Irmtraud Thianich-Winkler, Gunter Kronfuss, Stieve Peter, Katharina Scheidl-Aziz, Edeltrude Atzmanning

50 Euro

Walter Kirchhofer, Fam. Pietsch, Rolf Dieter Dessovic, Josef Wimmer

100 Euro

Christa Spinka-Grech

300 Euro

Fritz Aichhorn



TURNER-APOTHEKE

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

RHEUMA

Der Begriff „Rheuma“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „fließen“. Gemeint ist damit der fließende Charakter des ausstrahlenden Schmerzes bzw. die damit verbundenen Beschwerden von einem Gelenk zum anderen. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) definiert Rheuma als Überbegriff für Erkrankungen, die den Bewegungsapparat betreffen.

Welche Arten rheumatischer Erkrankungen gibt es?

- Man unterscheidet insgesamt zwischen mehr als 400 verschiedenen Krankheitsbildern, die erst durch ärztliche Diagnose klassifiziert werden können.
- Entzündlich-rheumatische Erkrankungen: Die Entzündung befällt den ganzen Körper. Das bekannteste Beispiel dafür ist die chronische Polyarthritis.
- Degenerative Gelenks- und Wirbelsäulenerkrankungen, auch Arthrose genannt: Dabei handelt es sich um Abnützungserscheinungen.
- Weichteilrheumatismus: Es kommt zur Überlastung von Muskeln und Reizung von Sehnen und anderen Weichteilgeweben. Diese Form von Rheumatismus wird oft berufsbedingt durch falsche oder zumindest einseitige Belastung hervorgerufen.
- Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden: Der bekannteste Vertreter ist sicherlich die Gicht. Durch den Anstieg von Harnsäure im Blut kann es zu Ansammlungen von Kristallen kommen, die schließlich zu Gelenkentzündungen führen.

Als Auslöser von rheumatischen Beschwerden werden Stress, Bewegungsmangel, Immunschwäche, ungesunde Ernährung, psychische Belastungen diskutiert. Medizinisch zweifelsfrei geklärt sind die Ursachen von rheumatischen Erkrankungen jedoch nicht.

Bei folgenden Warnsymptomen sollte man unbedingt einen Arzt zu Rate ziehen:

Schmerzen, Schwellungen an Gelenken, Gefühl der Steifigkeit in Fingern, Händen, Füßen, Knie oder Hüften, Druckempfindlichkeit.

Welche Maßnahmen bieten sich nun bei rheumatischen Beschwerden an?

- Medikamente aufgrund ärztlicher Verordnung: schmerzstillende und entzündungshemmende Arzneimittel (Kortison-Präparate, nichtsteroidale Antirheumatika – innerlich und äußerlich angewendet, leichte Schmerzmittel, pflanzliche Präparate).
- Krankengymnastik und physikalische Therapie.
- Umstellung der Lebensgewohnheiten (mehr Bewegung, ballaststoffreiche Ernährung, weniger Fleisch-, mehr Fischmahlzeiten).
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr von 2 – 2,5 Litern täglich.



Tussimont HUSTENSAFT rein pflanzlich

Effektiver Wirkstoffkomplex: Thymian und Senegawurzel

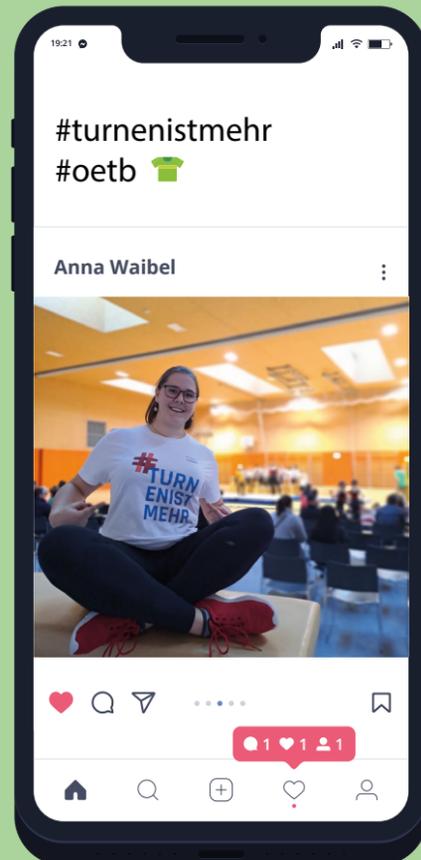
- Besonders schleimlösend bei Husten und Erkältungen
- Ab 2 Jahren geeignet

1 löst effektiv zähen Schleim
2 wirkt krampflösend
3 erleichtert das Abhusten

Qualität aus ÖSTERREICH

PHARMONTA Dr. Fischer GmbH A-8112 Gratwein-Sträßengel

bezahlte Anzeige



Vielen Dank für das 4-F-Hashtag- T-Shirt des Gewinnspieles.

ANNA WAIBEL

#TURN ENIST MEHR



bezahlte Anzeige

Die Familie ist es, die unserer Zeit not tut; sie tut mehr als Kunst und Wissenschaft, als Verkehr, Handel, Aufschwung, Fortschritt und wie alles heißt, was begehrenswert erscheint. Auf der Familie ruht die Kunst, die Wissenschaft, der menschliche Fortschritt und der Staat.

Udalbert Stifter
1805 – 1868

Der großen Turnerfamilie ein kräftiges „Gut Heil“ wünscht
Turnbruder Hermann Pietsch.



Dipl.-Ing. U. Hermann Pietsch
Zivilingenieur für Maschinenbau
Kanzleifß 1020 Wien Schönngasse 6/1
Zweigstelle 4910 Nied Kapuzinerberg 13
Fernruf 0676 / 84 85 35 350
Fernruf Büro & Fernablichtung 07752 / 80 0 21
E-Mail hermann.pietsch@gmx.at

Ziviltechniker beraten, planen, überwachen und prüfen

Du willst mehr lesen? Bestelle dir die Printversion!

Unter <https://oetb.at/bundesturnzeitung/> kannst Du die
Bundesturnzeitung abonnieren!

