

# UNSER TURNEN



März  
April  
2024

## BUNDESJUGENDTURNFEST MÖDLING

07 Bundesjugendturnfest

16 Brauchtum Schürze

26 Blitzlichter Turnerbälle

37 Vereinsnachrichten





# Mehr Familienspaß für weniger Geld.



**Die neue OÖ Familienkarte**  
mit vielen Vergünstigungen.

familienkarte.at



**WERNER SCHULTES**  
ÖTB Bundesobmann

## Liebe Turngeschwister!

bis zum Bundesjugendturnfest in Mödling vom 11.-14. Juli 2024 stehen unseren Vereinen und dem Festausschussfordernde Monate bevor! Für die einen gilt es, die Vorturner und die Vereinsjugend zur Teilnahme zu begeistern, für die anderen das Fest optimal für die erwarteten 1.200 Teilnehmer und Gäste vorzubereiten.

Die Kommunikation in den Vereinen zu den Kindern und Eltern funktioniert meistens sehr gut, ist doch der persönliche Kontakt vor und nach den Turnstunden gegeben und meist eine Mailadresse oder WhatsApp-Gruppe vorhanden.

Für uns im ÖTB ist es schon deutlich schwieriger, unsere Informationen an die richtigen Turngeschwister zu verteilen. Teilweise sind die uns gemeldeten Vereinskontakte veraltet und damit nicht aktuell, teilweise erhalten wir von neuen Vereinsamtswaltern keine Kontaktdaten und leider werden Informationen in den Vereinen einfach nicht weitergegeben.

Das ist der Grund, warum wir in dieser Ausgabe der BTZ dem Bundesjugendturnfest so viel Raum geben! Ich ersuche dich, diese Informationen zum Turnfest in deinem Verein weiterzugeben, die Vorturner zu begeistern, mit einer Mannschaft nach Mödling zu kommen und selbst den Festausschuss bei den Vorbereitungen und beim Turnfest durch deine Mithilfe zu unterstützen.

Neben den Turn10-Meisterschaften am 8. Juni 2024 in Rif und den Sommerlagern am Turnersee ist das Bundesjugendturnfest in Mödling die Veranstaltung, die unsere Stärke und unseren Zusammenhalt als ÖTB zeigen wird.

Ich freue mich auf deine Unterstützung und darauf, mit dir gemeinsam am Gelingen unserer Veranstaltungen mitarbeiten zu dürfen.

*Gut Heil!*

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

Wir freuen uns über  
deine Nachricht!

@ oetb\_oesterreich  
@oetb.at  
[www.oetb.at](http://www.oetb.at)

ÖSTERREICHISCHER  
TURNERBUND

# INHALT

**06**

## Bund & Dietwesen

- 06** Turnerapotheke
- 07** Bundesjugendturnfest
- 20** Sommerlager
- 32** Kolumne Paul Polz
- 36** Neujahrsvolkstanzfest
- 38** Weihnachtsspenden
- 47** Bundesmeisterschaften

**22**

## Turnakademie

- 22** Turnakademie Programm 2024
- 24** Rückblick Turnakademie
- 25** Rückblick Vortrag KI
- 28** Turnfachliches - Flexibel
- 30** Turnfachliches - Kippe am Reck

**16**

## Brauchtum

- 16** Schürze

**26**

## Vereinsleben

- 26** Blitzlichter Turnerbälle
- 37** Vereinsnachrichten



© Titelbild: Fotograf Helmut Berger

### 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.



## TURNER-APOTHEKE

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

**DER SCHWARZE HOLUNDER**  
**SEIT ALTERS HER HILFREICH BEI ERKÄLTUNGEN**

Der Schwarze Holunder, auch Holler, Aalhorn oder Flieder genannt, gehört zur Familie der Sambucaceae (Holundergewächse). Heimisch ist der Schwarze Holunder mit der Stammplante Sambucus nigra L. in ganz Europa, West- und Mittelasien, Nordamerika und Nordafrika.

Bei den Kelten galt der Holunder als heiliger Baum, da er die Unendlichkeit verkörperte. Germanische Stämme begruben ihre Toten unter einem Hollerbusch. Der Busch galt in der Mythologie für Zwerge und Kobolde als Zugang zum Reich der Frau Holle.

Pharmazeutische Verwendung finden vor allem die frisch geernteten, getrockneten Holunderblüten (Flos Sambuci). Dessen wichtigste Inhaltsstoffe sind Flavonoide und ätherisches Öl. Daneben findet man auch Schleim- und Gerbstoffe sowie Kaliumsalze.

## HEILPFLANZE DES JAHRES 2024

## DIE SCHWARZE IMMUNKRAFT

Holunderblüten werden als schweißtreibendes Mittel bei banalen Erkältungen, grippalen Infekten und Fieber eingesetzt. Für eine Schwitzkur nimmt man 2 Teelöffel Holunderblüten pro Tasse, die man mit kochendem Wasser überbrüht. Sehr beliebt ist die Kombination mit Lindenblüten (Flos Tiliae). Flos Sambuci wird auch bei Katarrhen der Atemwege und bei trockenem Reizhusten auf Grund der sekretionsfördernden Wirkung verwendet.

Nach der Blüte entwickeln sich die bekannten schwarz-violetten Steinfrüchte (=Beeren) mit ihrem blutroten Saft, für den der hohe Anthocyangehalt verantwortlich ist. Davon leitet sich der Begriff nigra (lateinisch „niger“ = schwarz) ab. Durch diese Inhaltsstoffe weisen die Beeren eine antioxidative, immunmodulierende und antivirale Wirkung auf. Außerdem werden sie gerne zur Herstellung von Vitamin C-reichen Getränken genutzt und als Quelle für Lebensmittelfarbstoffe herangezogen.

Achtung! Frische Holunderbeeren enthalten das giftige Sambunigrin, das zu Brechreiz und Verdauungsstörungen führen kann, daher darf man diese niemals roh verzehren. Die Beeren werden erst durchs Kochen genießbar, da das Sambunigrin zerfällt und so unschädlich wird.

**Dr. Fischer**  
Ihr Tonika-Spezialist

Qualität aus ÖSTERREICH

Für Jung und Alt

## In Zeiten wie diesen:

**biomont plus**  
unterstützt Ihr Immunsystem!

Mit den enthaltenen Vitaminen C und D3 sowie den Spurenelementen Zink und Selen trägt **biomont plus** zur Stärkung unseres Immunsystems bei!

Für die ganze Familie!

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

**PHARMONTA**  
Dr. Fischer GmbH  
A-8112 Gratwein-Straßengel

bezahlt Anzeige

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

Adalbert Stifter  
1805 – 1868

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



Dipl.-Ing. A. Hermann Pietsch  
Zivilingenieur für Maschinenbau  
Kanzleistr. 1020 Wien Schönigasse 6/1  
Zweigstelle 4910 Ried 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

# DEIN VEREIN BEIM TURNFEST?!

Es gibt Neuigkeiten, es steht etwas Großes bevor: Das Bundesjugendturnfest kommt – und ratet mal, wo es stattfindet? Genau, in Mödling! Zusammen wollen wir für Sport, Spaß, Wettkampfgeist und jede Menge Gemeinschaft beim Bundesjugendturnfest Mödling 2024 sorgen.



## WAS GEHT AB BEIM TURNFEST?

Seid bereit für den größten ÖTB Mannschaftswettkampf des Jahres! Das Bundesjugendturnfest wird euer Vereinsleben rocken! Der Schwung, die Begeisterung und Motivation werden den Vereinsalltag noch lange bestimmen!



## VOLLE ENERGIE FÜR'S TURNFEST!

Zusammen sind wir stark, zusammen schaukeln wir das Turnfest! Teilt die Begeisterung, motiviert eure Vorturner und eure Vereinsjugend. Lasst uns das Turnfest zu einem unvergesslichen viertägigen Wettkampf machen, das wir noch lange in bester Erinnerung halten werden.

Alle Preise rund um das Bundesjugendturnfest findest du auf unserer Homepage!



# ZEIGEN WIR, WER WIR SIND!

Üben für den Wettkampf – die Gruppe wird eine Gemeinschaft! Alles einpacken und auswärts schlafen! Volkstanzabend, Wettkampfstimmung und viel Spaß! Neue Freundschaften – alte pflegen – „Gegner“ – Teilnehmer aus ganz Österreich! Spannende Eindrücke – keine Langeweile! Turnfeste haben ihre eigenen Regeln, die nicht nur die Jugend sondern auch deren Betreuer immer wieder aufs Neue begeistern! Gib deiner Jugend die Chance dies mit deinem Verein zu erleben.



## GEMEINSAM SIND WIR STARK!

Das Turnfest ist nicht nur ein Wettkampf, sondern eine Chance, unsere Gemeinschaft zu stärken. Gemeinsame Wettkämpfe und Rahmengestaltungen bringen uns näher und schweißen uns als Verband wieder mehr zusammen.



## MITMACHEN IST SO EINFACH!

Es liegt an jeden Einzelnen! Verbreitet die Nachricht, macht Werbung und bringt euren Verein mit. Das Zusammenstellen einer Mannschaft ist einfacher als du denkst und der Startschuss zu unserem Turnfest ist nicht mehr weit. Bei Fragen stehen wir euch jederzeit mit Rat und Tat zur Seite!



# SOCIAL-MEDIA - GEWINNSPIEL!

Teile deine Vorbereitungen für das Turnfest mit uns! Poste ein Video deiner besten Turnfesttanz-Choreografie oder dem Teamgeist deiner Mannschaft und markiere uns auf Facebook oder Instagram (@oetb\_oesterreich) und verwende den #bjtfmödling2024.  
Alle Teilnahmebedingungen findet ihr unter <https://bjtf-moedling.at/gewinnspiel>



1. Preis:  
Trainingswochenende für  
deinen Verein
2. Preis:  
Individuelle Vereins-  
Mannschafts-T-Shirts
3. Preis:  
Genieße mit deiner  
Mannschaft ein Eis beim  
Bundesjugendturnfest





## VOLKSTANZFEST

SAMSTAG, 13. JULI 2024

Ob beim Siebenschritt, Marschierbayrischen, Waldhansl oder Eckerischen, ... beim Turnfest Volkstanzfest findet jeder einen tanzbaren Tanz. Also egal ob Volkstanzprofi oder Anfänger, jeder kommt bei uns auf seine Tanzkosten. Am 13. Juli 2024 ist jeder, ob jung oder jung geblieben, herzlich eingeladen. Sei dabei, schwinge mit 1000 Jugendlichen das Tanzbein und bringe mit uns den Hauptplatz in Mödling zum Beben.

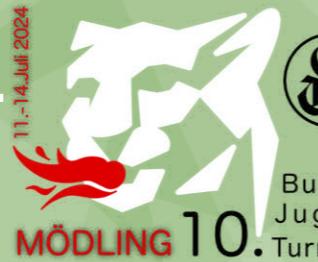


## TURNSTADT FEST

FREITAG, 12. JULI 2024

Entdecke das Turnstadtfest beim Bundesjugendturnfest – eine Mischung aus Bewegung, Spaß und Gemeinschaft! Erlebe vielfältige Stationen im Bereich Sport, Geschicklichkeit, Kreativität und Beweglichkeit. Stärke den Zusammenhalt bei Gemeinschaftsaktivitäten und halte deine Erlebnisse fest.

Genieße eine Art Picknick und lass dich von der Blasmusik begleiten. Das Turnstadtfest verspricht Momente voller Freude und Begeisterung.



Bundes  
Jugend  
Turnfest  
MÖDLING 10.



## WERDE TEIL DER MANNSCHAFT BEIM BUNDESJUGENDTURNFEST!

Du möchtest Teil eines einzigartigen Erlebnisses werden? Wir suchen noch freiwillige Helfer für das Bundesjugendturnfest in Mödling! Egal, ob du dich für Verpflegung, Auf- & Abbau, den schnellen Turnfesttrupp oder Fotografie interessierst – wir brauchen dich!

- Gemeinschaft erleben: Knüpfe neue Freundschaften und sei Teil eines engagierten Teams.
- Einzigartige Einblicke: Erlebe das Turnfest aus einer anderen Perspektive.

HIER KANNST DU  
DICH MELDEN!



# GEMEINSAM STARK: UNTERSTÜTZE UNSER JUGENDTURNFEST 2024!

Du möchtest Teil unseres ÖTB Bundesjugendturnfests 2024 in Mödling sein, kannst aber nicht persönlich vor Ort dabei sein? Kein Problem! Wir freuen uns über jede Form der Unterstützung, und finanzielle Hilfe ist eine großartige Möglichkeit, unser Jugendturnfest zu stärken.

Deine Spende trägt dazu bei, unvergessliche Momente für die Jugend zu schaffen und das Jugendturnfest zu einem sportlichen Höhepunkt zu machen



## JEDER BEITRAG ZÄHLT UND BRINGT UNS UNSEREM ZIEL NÄHER.

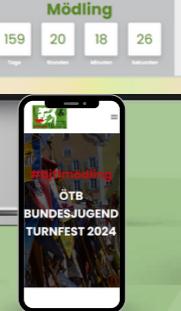
Mit deiner Spende ermöglicht du 1.000 Jugendlichen ein unvergessliches Turnfesterlebnis! Dein Beitrag sichert das "Mehr" das wir alle so schätzen. sei stolz zum Erfolg der Veranstaltung beigetragen zu haben!

## JEDE UNTERSTÜTZUNG ZÄHLT – SEI EIN TEIL UNSERER ERFOLGSGESCHICHTE!

JETZT SCANNEN  
UND SPENDEN!



# TAUCHE IN DIE WELT DES TURNFESTES EIN!



[www.bjtf-moedling.at](http://www.bjtf-moedling.at)

x |

Auf unserer Turnfest-Website erwarten euch alle wichtigen Infos rund um unser bevorstehendes Bundesjugendturnfest 2024.

Entdeckt die Vielfalt des Turnfestes, von Mannschaftswettkämpfen bis zu Rahmenveranstaltungen über Einblicke der letzten Turnfeste, auf unserer Website findet jeder das Richtige.

Neugierig geworden? Besucht unsere Website jetzt und lasst euch von der Begeisterung anstecken! [www.bjtf-moedling.at](http://www.bjtf-moedling.at)

Gemeinsam erleben wir Sport, Spaß, Gemeinschaft und jede Menge Energie! Wir freuen uns darauf, euch auf unserer Turnfest-Website zu begrüßen!



# Die Turnfeststadt stellt sich vor...

Die Stadt Mödling und ihre rund 24.000 Einwohner freuen sich, das Bundesjugendturnfest beherbergen zu dürfen!

**M**ödling verfügt über eine aktive und lebendige Infrastruktur mit vielfältigen Kultur- und Sportangeboten. Über 300 Vereine sind der Beweis für eine aktive und soziale Gesellschaft – das zeigt sich zum Beispiel im Mödlinger Fasching, der jährlich das Zentrum des Narrentreibens in Niederösterreich ist. Der abwechslungsreiche Wienerwald lockt mit seinen fordernden Mountainbikestrecken, Kletterfelsen und Wanderwegen viele Freizeitsportler in die Region.

Aufgrund der Nähe zu Wien, der hervorragenden verkehrstechnischen Anbindung, des nahen Grünerholungsraums sowie des vielseitigen Bildungs- und Freizeitangebots besitzt die Stadt eine große Attraktivität für Jung und Alt. Die lebendige Gastronomie- und Heurigenkultur des Weinbaugebiets Thermenregion trägt auch dazu bei, dass sich Gäste bei uns sehr wohl fühlen.

Die Turnfeststadt liegt etwa 20 km südlich von Wien am Rande des Wiener Beckens, an den Hügeln des Wienerwalds. Der Wienerwald zeigt sich hier als karstiges Hügelland, das erst Anfang des 19. Jahrhunderts im Auftrag des Fürsten von Liechtenstein mit Schwarzföhren aufgeforstet und zum romantischen

Landschaftsgarten gestaltet wird. Über der Klausen, einem engen, vom Mödlingbach durchflossenen Talstück, thront die Burgruine Mödling. Heute gehört dieses Gebiet zum „Naturpark Föhrenberge“.

Die Babenberger beziehen im 12. Jahrhundert die Burg Mödling und die naheliegende Siedlung entwickelt sich unter deren Einfluss stattlich. Daher wird Mödling auch als „Babenbergerstadt“ bezeichnet. 1875 wird der Markt Mödling unter Bürgermeister Josef Schöffel, dem „Retter des Wienerwaldes“, zur Stadt erhoben. In dieser Phase der Gründerzeit wird Mödling zu einem modernen Kurort ausgebaut, in dem ein lebendiges Kultur- und Vereinsleben entsteht.

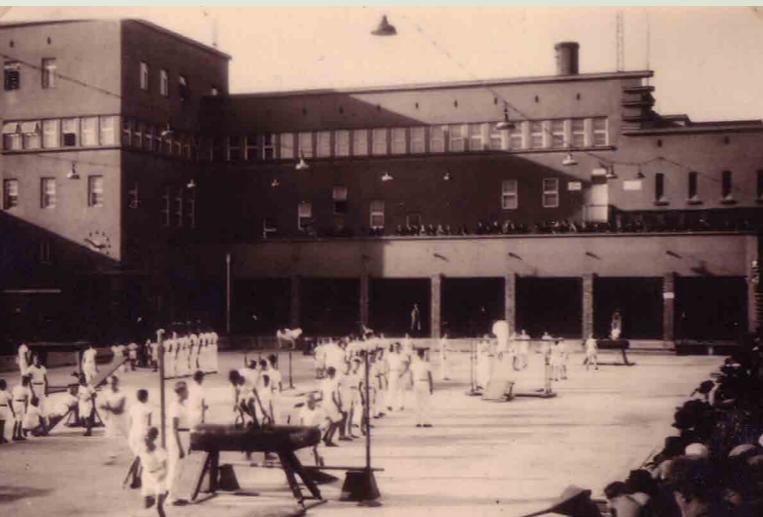
Mittlerweile hat sich die Stadt im „Speckgürtel“ Wiens zur Sport- und Bildungsmetropole mit über 13 Schulen für alle Altersklassen entwickelt. In vier davon werden die Teilnehmer des Bundesjugendturnfests übernachten. Die Dreifachhalle und das unmittelbar daran angrenzende Freizeitzentrum werden beim Turnfest die Wettkampfstätten für die Bewerbe Gerätturnen und Leichtathletik sein. Im Mödlinger Stadtbau werden nicht nur die Schwimmwettkämpfe stattfinden, sondern es wird auch für die eine oder andere

Erfrischung während des Turnfests zur Verfügung stehen.

Die lebendige Innenstadt mit dem mittelalterlichen Rathaus wird einen perfekten Rahmen für die Eröffnungsveranstaltung und das Volksfest bilden. Im weitläufigen Museumspark wird das „Stadtfest“ mit vielen Attraktionen stattfinden. „Ohne Mampf kein Wettkampf!“ – daher errichten wir für eure Verpflegung am Mödlinger Turnplatz ein eigenes Zelt, in dem ihr auch in den Pausen der Wettbewerbe und am Abend gemütlich beisammen sein könnt!

Ihr seht, wir sind gut aufgestellt und freuen uns schon auf euch! Bitte meldet euch bereits jetzt zahlreich bis 03.04.2024 dem Voranmeldeschluss an, damit wir weiterhin gut planen können.

**Weiters ersuchen wir um eure Hilfe bei der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung des Fests, es soll ein Fest für den und vom Österreichischen Turnerbund sein!**



# Der Turnverein Mödling 1863

Der Turnverein Mödling wird von drei begeisterten Turnern im Jahr 1863 gegründet. Bemerkenswert ist, dass einer von ihnen, Dr. Wedl, auch bereits bei der Gründung der Turnvereine in Baden (1862) und Wiener Neustadt (1862) eine große Rolle spielt und maßgebend bei der Entstehung des Feuerwehrwesens in Niederösterreich beteiligt ist. Kein Wunder, dass der rasch wachsende Verein 1867 beschließt, eine Turner-Feuerwehr einzurichten.

Im Jahr 1907 erwirbt der Verein seinen Turnplatz, den wir heute noch nutzen.

Nach dem Zusammenbruch der Donaumonarchie 1918 schließt sich der Turnverein Mödling dem Deutschen Turnerbund an. Unter der Leitung von Oberturnwart Zelenka kommt neuer Schwung in den Verein, der im Jahr 1923 eine gewaltige 60-Jahr-Feier und zur 70-Jahr-Feier ein riesiges Schauturnen im neuen Mödlinger Stadtbau veranstaltet.

Im Ständestaat wird die Vereinsaktivität verboten. Nach 75 Jahren des Bestands verliert der Verein 1938 seine Eigenständigkeit. 1945 wird er komplett aufgelöst und enteignet.

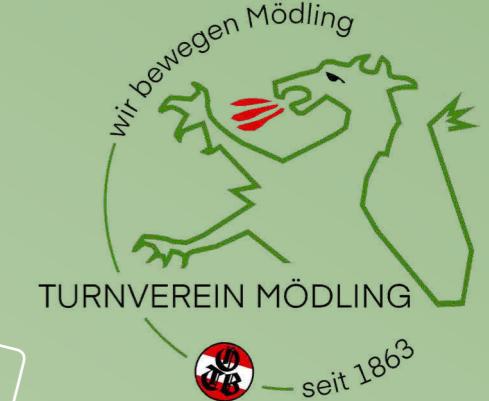
Erst im Jahr 1955 kann der Mödlinger Turnverein wiedergründet werden, er tritt dem 1952 geschaffenen Österreichischen Turnerbund bei. Unter dem Obmann Harald Schröder entwickelt sich der Verein hervorragend. Man besucht Turnfeste, veranstaltet große Schauturnen und kann 1968 in Zusammenarbeit mit der Stadtgemeinde Mödling dem erst 1959 wiedergewonnenen Turnplatz neuen Glanz verleihen.

Der ÖTB TV Mödling 1863 wird in den 1970er-Jahren mit seinen Abteilungen Gerätturnen, Leichtathletik, Eislaufen, Faustball, Prellball und Judo zu einem der größten Vereine im ÖTB Niederösterreich.

Der ÖTB Turnverein Mödling 1863 bietet heute neben dem klassischen Geräteturnen auch Gymnastik, Yoga, Volleyball, Eiskunstlauf, Rollschuhlauf, Schifahren und Schitourengehen an.

2023 feierte der Turnverein Mödling sein 160. Bestandsjubiläum mit einem Sommerfest im frisch renovierten Turnerhaus und einer großen Festveranstaltung mit einem Schauturnen sowie einem Dirndlball.

In Mödling fanden bereits einige Turnfeste auf Landesebene statt, nun freuen wir uns auf das ÖTB Bundesjugendturnfest 2024 und auf fröhliche, spannende – jedenfalls ereignisreiche vier Turnfesttage mit Euch!



DIRndl &amp; LEDERHOSE

# Gut geschürzt! DIE SCHÜRZE

Befragt man unser zeitgenössisches Netzlexikon Wikipedia, so ist eine Schürze „... ein Kleidungsstück, das vor den Bauch [...] gebunden wird, um die Kleidung vor Schmutz zu schützen ...“

Trachtenfreunde wissen, dass eine Schürze so viel mehr ist: Sie kann Zierde sein, kann unsere Sehnsucht nach Abwechslung stillen und sogar – so hört man – mystische Botschaften vermitteln ...

Text: Petra Süss Fotos: Harald Süss



**B**efragt man unser zeitgenössisches Netzlexikon Wikipedia, so ist eine Schürze „... ein Kleidungsstück, das vor den Bauch [...] gebunden wird, um die Kleidung vor Schmutz zu schützen ...“ Trachtenfreunde wissen, dass eine Schürze so viel mehr ist: Sie kann Zierde sein, kann unsere Sehnsucht nach Abwechslung stillen und sogar – so hört man – mystische Botschaften vermitteln ...

Die Schürze ist ein sehr alter Gewandteil. Die Erfahrung, dass gerade der Bauch (und auch die Brust) eine Körperpartie ist, die bei bestimmten Arbeiten der einfachen Bevölkerung besonders beansprucht wird, hat schon sehr früh die Menschen dazu gebracht, diese Bereiche vor dem anfallenden Schmutz auf möglichst unkomplizierte Weise zu schützen. Und so band man sich ein Stück Leder oder einfaches Gewebe vor die eigentliche Kleidung, welches nach der Arbeit leicht wieder entfernt oder gewechselt werden konnte. Auf diese Weise fand das „Fürtuch“, wie die alte Bezeichnung unserer Schürzen lautete, ihren Weg in die Volkstrachten fast aller Regionen Europas und gehört heute auch bei uns selbstverständlich zum „Gwand“.

Geschichtlich gesehen waren die Fürtücher in der jetzigen Form spätestens ab dem 15. Jahrhundert üblich, ab dem 17. Jahrhundert sind kaum mehr Darstellungen von Frauen der arbeitenden Bevölkerung ohne Schürzen zu finden. Auch Männer trugen sie bei der Arbeit, hier wurden sie aber nicht fester Bestandteil der Kleidung. Bei den Frauen hingegen waren Schürzen so selbstverständlich, dass sie schließlich auch für bessere und sogar bei festlichen Gelegenheiten getragen wurden. Zunächst waren sie dementsprechend auch hauptsächlich aus einfarbigen einfachsten Stoffen, die Kleiderordnungen legten die erlaubten Farben für jeden Stand unerbittlich fest. Erst als diese gegen Ende des 18. Jahrhunderts aufgehoben wurden, kam wirklich Bewegung in die Angelegenheit. Sogenanntes „Bettzeug“ mit farbig gewebten Streifen- und Karomustern wurde in der bäuerlichen Welt für viele Zwecke genutzt, handgemachte Blaudrucke gab es ab dem Ende des 17. Jahrhunderts. Die heute so allgemein beliebten Buntdrucke auf Leinen und Baumwollstoffen sind eine

jüngere Alternative, die sich erst mit der industriellen Revolution so richtig durchsetzen konnte. Wunderbare gemusterte Seidenstoffe gibt es hingegen schon sehr lange in Europa, sie waren aber durch die Kleiderordnungen für die höheren Stände reserviert. Das änderte sich schnell nach der Aufhebung dieser Vorschriften, nun wurde Seide zu einer Art Statussymbol, auch für wohlhabende Bauern.

In unseren heutigen Trachten finden wir alle diese Stoffarten. Auch bei der Ausarbeitung gibt es mehr Formen als allgemein vermutet. Eine der ursprünglichsten Schnittformen ist wohl die sogenannte „Ohrwaschelschürze“, die sich in den östlichen Gebieten unseres Landes vom Burgenland bis in den Böhmerwald hinein in Einzelfällen erhalten hat. Der rechteckige blaue Stoff wird nur mit ein paar Einnähern versehen und an ein Bindebänder ange näht, allerdings nicht vollständig, so dass an beiden Seiten die Ecken nach unten fallen. Gerade im Burgenland findet man etliche eher ungewöhnliche Variationen. Sehr kreativ werden Bänder oder Schnüre aufgenäht, teilweise auch in Wellenform, Biesen eingenäht, gleichfarbige Spitzen ein- und angesetzt, manchmal auch um das gesamte Schürzenblatt herum ange näht, es wird gestickt und die Ränder verziert. Und es gibt auch eine Form mit ange nähtem Volant aus demselben Stoff. Ganz allgemein wird hier die Schürze ziemlich schmal gehalten, sodass der Rock wie ein Rahmen rundherum sichtbar bleibt.

Ganz anders ist das in manchen Gebirgsregionen, wo die Schürze manchmal weit über die halbe Taille, im Montafon beispielsweise sogar um den ganzen Körper herum reichen kann. Die Weite wird normalerweise am Bund maschinell oder per Hand mit Stehfalten eingezogen. Bei den Schürzenbändern gibt es ebenfalls Unterschiede: Werden sie am Rücken gebunden, sind die Bänder oft breiter als der Bund. Vorne gebundene Bänder hingegen sind länger und in gleicher Breite gearbeitet. Mancherorts werden die Schürzen nur einfach mit Hafteln oder Knöpfen geschlossen und dann Seidenbänder darüber getragen. Einige Trachten in Vorarlberg stechen ganz besonders ins Auge: hier werden wundervoll bestickte schwarze Samtbänder

angelegt – eine absolute Augenweide! Unsere Nachbarn in Bayern werden bei den Schürzen auch auf andere Weise kreativ: so findet man hier oft eingelegte Fältchen oder Smokarbeiten statt Stehfalten, Schürzenbänder werden an den herabfallenden Enden rosettenartig eingelegt und hier wird auch mehr mit wunderbar verzierten Haken als Verschlüssen gearbeitet.

Und dann stellt sich noch die Frage: Binden wir die Schürze vorne oder hinten? Nun, nimmt man es genau, so ist das regional eigentlich meist eindeutig festgelegt. In Tirol wird beispielsweise gewöhnlich vorne mittig gebunden, in Oberösterreich normalerweise in der Rückenmitte. Es gibt auch Bindungen vorne seitlich, links oder rechts, und in manchen Bundesländern kennt man mehrere Bindungsarten. Dass dies allerdings einen bestimmten Familienstand der Trägerin andeutet soll, stimmt so in einigen speziellen Gebieten, allgemein gültig ist das aber keineswegs, auch wenn das oft so verbreitet wird. Und wenn Bänder, die für eine Bindung am Rücken geschneidert sind, dann vorne gebunden werden und erstens die Bänder nicht fallen, sondern irgendwo abstehen und zweitens dauernd verrutschen, ist das ganz bestimmt nicht besonders schön und sendet dementsprechend auch keine besonders anziehende Botschaft. Dasselbe gilt für lange, vorne zu bindende Bänder, die hinten gebunden weit über den Rocksaum hinaus nach unten hängen ...

Man merkt schon – selbst bei einem so einfachen Gewandstück wie der Schürze gibt es einiges zu wissen und zu beachten. Schließlich wurde sie über die Jahrhunderte durch die Kreativität ihrer Trägerinnen vielfach gestaltet, verschönert und verziert. Wir können heute diese Vielfalt nützen: Bei ein und demselben Trachtengewand werden unterschiedliche Schürzen auch ganz unterschiedliche Wirkungen hervorbringen, soweit sie grundsätzlich im richtigen Rahmen bleiben. Und welches weibliche Wesen würde so ein Angebot nicht gerne annehmen? ■

SCHWIMMEN WETTKÄMPFE IM ÖTB

# BRUSTSCHWIMMEN REGELWERK FÜR DAS BJTF 2024

Der Verein wird zu den Bahnen gerufen, alle Teilnehmer stehen dahinter.

**1. PFIFF!**

Auf den „**ERSTEN PFIFF**“ des Starters geht der Startschwimmer ganz nahe an den Beckenrand.

**FERTIG!**

Auf das Kommando „**FERTIG**“ wird die Startposition eingenommen.

**2. PFIFF!**

Auf den „**ZWEITEN PFIFF**“ springen die Startschwimmer ins Wasser, machen einen kompletten Arm- und Beinzug unter Wasser und tauchen beim zweiten Zug auf

**WENDE**

Kommt es zur Wende muss mit beiden Händen angeschlagen werden, dann erfolgt die Wende.  
Es ist sowohl eine Kipp- wie auch eine Rollwende erlaubt (auch mit dem zweiten Zug auftauchen).

**ZIEL**

Am Ziel unbedingt mit beiden Händen anschlagen.

**Fehler werden mit je drei Sekunden bestraft:**

Fehlstart: es wird nicht zurückgepfiffen!

Mehr als ein Arm- und Beinzug unter Wasser

Einhändiges Anschlagen bei der Wende und/oder dem Ziel

Lagenwechsel



Text: Rudolf Bauhofer



## Werkturnertage

01.05. - 05.05.

Komm zu den **Werkturntagen am Turnersee** - wir brauchen Deine "helfenden" Hände

*Dir liegt der Turnersee am Herzen? Du möchtest dazu beitragen, dass noch viele*

*Turn-geschwister dort Turnerseemomente erleben? Du bringst handwerkliches Geschick mit?*

Dieses Jahr Schwerpunkt auf Holzarbeiten und viele weitere essenzielle Projekte:

- **Instandhalten & Reparieren:** Dachrinnen, Türbeschläge, Lichter.
- **Holzarbeiten:** Bodenbretter und Geländer im **Hexenhaus**, Sitzbänke im Pavillon.
- **Grünanlagen & Technik:** Beachvolleyball Fangnetze, Grünflächen auffrischen,...

Unterbringung und Verpflegung im Karl Höck Heim werden vom Verein Kärntner Grenzland übernommen.

Verbringt mit uns eine **unvergessliche Familienzeit am Turnersee!**

## Familienlager

21.07. - 30.07

Wir sind Turnerinnen und Turner aus ÖTB-Vereinen aus ganz Österreich, jeden Alters und

begeistert von Gerätturnen, Leichtathletik, Schwimmen, Musizieren, Wandern, Singen und Volkstanzen. Unser Augenmerkt liegt auf familiärem Zusammenhalt, Freundschaft und der Gestaltung gemeinsamer Erlebnisse. Wir feiern, stärken Bindungen und heißen neue Freunde herzlich willkommen.

Im schönen Naturressort Turnersee findet ihr auch Erholung und Zeit für die Seele.

Wir freuen uns auf Dich und deine Familie!

## ÖTB-Bundesjugendlager 15-21 Jahre

31.07. - 09.08.

Du warst schon auf einem ÖTB-Kinder-, Knaben- oder Jugendlager? Du bist in deinem Verein als Vorturner aktiv? Du hast einfach Interesse an der Jugendarbeit im ÖTB? Die Voraussetzungen stimmen, jetzt geht es nur noch darum, dass du mehr über Jugendarbeit erfahren willst. Auf dem Bundesjugendlager des ÖTB wird dir das nötige Werkzeug für eine **erfolgreiche Jugendarbeit** vermittelt und du **vernetzt dich mit Gleichgesinnten aus anderen Vereinen und Bundesländern**.

Sport, Spiel, Theater, Gesang, Volkstanz, Geländespiele, Lagerquiz, bunter Abend, Orientierungslauf, Lagerfeuer uvm. lassen die Lagerzeit wie im Flug vergehen. In Erinnerung bleibt dir eine unvergesslich schöne Woche am Turnersee und das nötige Wissen für die Herausforderungen in der Jugendarbeit und deinem zukünftigen Leben.

## ÖTB-Sommerlager 8-14 Jahre

31.07. - 09.08.

Was gibt es Schöneres für Kinder als 10 Tage unter Gleichaltrigen direkt am Turnersee, in einer der schönsten Landschaften Österreichs, mit Sport, Spiel, Geländespiele, Theater, Gesang, Volkstanz, Lagerquiz, buntem Abend, Orientierungslauf, Lagerfeuer uvm. zu erleben? Kreativität und Abenteuerlust, gepaart mit persönlichem Einsatz und Gemeinschaftsgeist, aber auch entsprechender Selbstorganisation lautet unser Erfolgskonzept! Die ÖTB-Sommerlager bieten all diese spannenden Aktivitäten, eingebettet in eine fröhliche Lagergemeinschaft, die Stärken der Teilnehmer fördernd, Schwächen berücksichtigend und soziale Kompetenz vermittelnd.

Unsere Sommerlager sind exakt auf die Teilnehmer abgestimmt und werden von erfahrenen Lagerleitern und Vorturnern gestaltet und geleitet.

**Du freust dich auf eine gemütliche Unterkunft, direkt am See, eingebettet in eine unberührte Natur mit ausreichend Platz und Angebot für kurzweilige Lagertage:**

**Dann ist das ÖTB-Bundeskinderlager die richtige Wahl für dich!**

**Du bist ein abenteuerlustiger Bursche, freust dich auf eine naturnahe Unterbringung im Zelt und Lagerfeuerromantik, erkundest gerne den Wald und kannst dich mit Naturgegebenheiten anfreunden:**

**Dann ist das ÖTB-Bundeskabellager die richtige Wahl für dich!**

## ÖTB-Sommerausklang für

### Erwachsene

31.08. - 07.09.

Raus aus dem Alltag! Genieße die Spätsommertage mit **Gleichgesinnten** direkt am Turnersee, in einer der schönsten Landschaften Österreichs. In unseren vielfältigen Angeboten findet sich für jeden Teilnehmer sicher das Richtige, frei zu wählen nach persönlichem Interesse und Möglichkeit. Besonderen Anklang hat in den letzten Jahren **Gymnastik, Schwimmen, Nordic Walking, Wandern, Radfahren, Prellball** aber auch **Theaterspielen, Diskussionsrunden, Vorträge** und natürlich **Musizieren, Singen und Tanzen** gefunden. Für diese Woche besonders wichtig: keiner muss aber jeder darf! Trotz des vielfältigen Angebotes kommt die Geselligkeit nicht zu kurz! Für viele Teilnehmer ist diese Woche wie ein Jungbrunnen, der sie so manches Wehwehchen des Alltages für eine Woche vergessen lässt.

Sommerausklang am Turnersee bedeutet **Aktivität, Motivation, Geborgenheit, Erlebnis, Wohlbefinden!**



Mehr Informationen zu den  
Lagern auf  
<https://oetb.at/lager/>



# Turnakademie

## Programm 2024

LEHRGANG	TERMIN	BUNDESLAND	ORT	PREIS	MINDESTTEIL-NEHMERANZAHL
----------	--------	------------	-----	-------	--------------------------

**GERÄTTURNEN**

Turnferien Gerätturnen für Knaben und Mädchen	22. - 26. Juli	Kärnten	Villach	250,-/300,-	43
---	----------------	---------	---------	-------------	----

**ÖTB JUGENDVORTURNERAUSBILDUNG - 3 TEILE**

ÖTB-Jugendvorturner ausbildung Teil 2	13. - 14. April	Oberösterreich	Bad Hall	130,-/180,-	30
ÖTB-Jugendvorturner ausbildung Teil 3	29. - 30. Juni	Oberösterreich	Bad Hall	130,-/180,-	30

**ÖTB JUGENDVORTURNERAUSBILDUNG - 3 TEILE**

ÖTB-Jugendvorturner ausbildung Teil 3	25. - 26. Mai	Kärnten	Villach	130,-/180,-	30
--	---------------	---------	---------	-------------	----

**ÖTB JUGENDVORTURNERAUSBILDUNG - 5 TEILE**

ÖTB-Jugendvorturner ausbildung Teil 3 + 4	20.-21. April	Wien	Liesing	130,-/180,-	20
ÖTB-Jugendvorturner ausbildung Teil 5	1. Juni	Wien	Erster Wiener TV	87,-/137,-	20

**ÖTB FORTBILDUNGSLEHRGÄNGE 2024**

Seniorenturnen 60+ Gymnastik, Kräftigung, Spieleformen, Sturzprophylaxe	20. Oktober	Oberösterreich	Bad Hall	120,-/170,-	20
--	-------------	----------------	----------	-------------	----

**ÖTB ALLGEMEINE VORTURNERAUSBILDUNG**

LEHRGANG	TERMIN	BUNDESLAND	ORT	PREIS	MINDESTTEIL-NEHMERANZAHL
----------	--------	------------	-----	-------	--------------------------

Die allgemeine Vorturnerausbildung besteht aus den **Basismodulen 1 und 2** und **3 Modulen** mit den Schwerpunkten **Gerättturnen + Leichtathletik Kampfrichter**. Die Basismodule 1 und 2 müssen zuerst absolviert werden, alle weiteren Ausbildungsmodulen 3/4/5 können in der Reihenfolge frei gewählt werden.  
**Diese Ausbildung wird auch 2025 durchgeführt und fehlende Module können nachgeholt werden. Die Prüfungsmodule finden 2024 und 2025 statt.**  
**Die einzelnen Module können auch als Fortbildungskurse besucht werden!**

Allgem. Vorturner Modul 3 Technik und Methodik Gerätturnen Boden/Reck/Ringe/Seitpferd	27. April	Oberösterreich	Bad Hall	130,-/180,-	20
Allgem. Vorturner Modul 4 Technik und Methodik Gerätturnen Barren/Balken/Trampolin/Sprung	21. September	Oberösterreich	Bad Hall	130,-/180,-	20
Allgem. Vorturner Modul 5 LA Kampfrichterschulung Verbandsstrukturen Östa-Richtlinien Prüfungsbesprechung/Themen	19. Oktober	Oberösterreich	Bad Schallerbach	110,-/160,-	20
Allgem. Vorturner Modul 6 Prüfungsmodul	16. November	Oberösterreich	Bad Hall	110	20



<https://oetb.at/turnakademie/ausbildungsan gebot-turnakademie/>

# Allgemeine Vorturnerausbildung Basismodul 1 in Bad Schallerbach

Foto: Doris Grünbart, TV Ried Text: Elisabeth Olesko, ÖTB Turnverein Ternberg

**H**inter dem sperrigen Titel versteckt sich ein großartiger Tag mit motivierten Lehrkräften und Teilnehmenden.

Die Sonne lacht hinter der Turnhalle in Bad Schallerbach hervor, während die ersten Kursteilnehmer ab 9 Uhr die Halle betreten. Für einige hat das eine frühe Abfahrt bedeutet, aber alle sind munter und motiviert.

Kurt Gruber und Veronika Beuthe begrüßen uns und gleich geht es los mit Aufwärmten. Dabei wird spielerisch die Koordination auf allen Ebenen gefordert - also nicht nur für den Körper, auch für den Kopf. Das ist zu Beginn noch etwas schwierig, macht aber Spaß und wir sind nach kurzer Zeit außer Atem und am Lachen.

Beim allgemeinen Aufwärmten stellen wir fest, dass man so gut wie alle Aufwärmübungen auch rückwärts machen kann. Ein guter Tipp für die Praxis, wenn einem gerade keine Übung einfällt!

Der Hauptteil des Vormittags beginnt mit der Definition der Worte 'Helfen' und 'Sichern' im Turnunterricht. Die wichtigsten Helfergriffe werden gezeigt undogleich angewendet. Dabei dürfen alle Teilnehmenden ihre Rollen, Handstände und Räder

vorführen und werden fachgerecht unterstützt mit den passenden Helfergriffen.

Nach dem Mittagessen haben wir unsere grauen Zellen angestrengt, um in Gruppen das Thema Unfallverhütung zu bearbeiten. Bei der folgenden Besprechung konnte jeder Teilnehmende noch weitere Punkte zu seiner Liste hinzufügen - da war einiges an Wissen im Raum versammelt.

Weiter geht's mit Aufwärmten und Beweglichkeitstraining für das Geräteturnen - wir üben uns in Spagat und Co! Auch hier gibt es viele nützliche Tipps, worauf in den Turneinheiten zu achten ist.

Zum Schluss haben wir noch Zeit für Spiele am Stundende. Es war ein lehrreicher und lustiger Tag mit netten Menschen und Lehrkräften - ich freue mich auf die kommenden Teile der Ausbildung!



## ONLINE-SCHULUNG KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

# Rückblick "Neue Helfer für eure Vereinsarbeit - kostenloser Online-Impuls über digitale Helfer!"

In einer Online-Schulung am 20.01.2024 konnten interessierte Vereinsmitglieder etwas Spannendes über die Nutzung von Künstlicher Intelligenz (KI) erfahren.

Text: Patricia Pinter Foto:KI

**E**in ansprechender Social Media- und Webseiten-Auftritt gehört mittlerweile zur Vereinsarbeit. Durch diese Kanäle kann man ein breites Publikum ansprechen, die eigenen Vereinsmitglieder am Laufenden halten und eine lokale Vereins-Community schaffen. Es sind jedoch dafür auch sehr viel Arbeit, Vorkenntnisse und Zeit nötig. In diesem Webinar hat uns Gerhard Stockinger von Stockinger Consulting gezeigt, wie man sich mittels der KI - insbesondere ChatGPT - diese Online-Vereinstätigkeiten massiv erleichtern kann. Wir haben viel Hintergrundwissen vermittelt bekommen und sehr

praxisnahe und gut anwendbare Beispiele, um zukünftig die KI für uns nutzen zu können. Ich persönlich fand die Schulung extrem hilfreich und werde ab jetzt die eine oder andere Aufgabenstellung an ChatGPT, Lumen5 oder Microsoft Designer abgeben - auch im Privaten.

**Ab sofort heißt es: ÖTB goes digital**



<https://oebt.at/allgemein/webinar-aufzeichnung-neue-helfer-fuer-eure-vereinsarbeit/>

# Blitzlichter der Turnerbälle

## Neumarkter Ballnacht



Eröffnungstanz - Wild Nation

## Dirndlball Mödling

### ...wir bewegen Mödling seit 160 Jahren!

Am Freitag, dem 17. November 2023 um 17.30 Uhr beginnt ein geschäftiges Treiben in der Mödlinger Europahalle – die Vorbereitungen für die Festveranstaltung und den Dirndlball anlässlich des 160-jährigen Bestehens unseres Turnvereins laufen an. Sie sind der Abschluss einer langen Organisationsphase. Es ist noch viel zu tun: Generalprobe für das Schauturnen, Auflegen des Tanzbodens – bestehend aus vielen kleinen Brettern, Aufbau des Beamers, Schmuck der Tische für den Ball, Entgegennahme von Getränkelieferungen... Gegen 23.00 Uhr ist alles vorbereitet, der große Tag kann kommen!

Samstag, 18. November 2023 16.00 Uhr: Viele liebe Freunde und Turngeschwister aus nah und fern sind gekommen und feiern mit uns ausgiebig das 160-jährige Bestehen des Mödlinger Turnvereins. Aus der Gemeindepolitik sind die Sportstadträtin Anna Teichgräber und Gemeinderätin Ulrike Braumüller unserer Einladung gefolgt. Es freut uns besonders, dass auch der Obmann des ÖTB Werner Schultes und der Obmann des ÖTB Niederösterreich Roland Dutzler uns die Ehre ihres Besuchs geben.

Bereits die Festveranstaltung samt Schauturnen am Nachmittag findet großen Zuspruch. Vier Gruppen von Kindern und Jugendlichen zwischen 3 und 18 Jahren zeigen in kreativ choreografierten und abwechslungsreichen Vorführungen ihr Können auf unterschiedlichen Geräten. Eine Auswahl aus der Einheit „Fitnesstraining“ wie auch der Rollschuhfahrer unserer Eislaufabteilung begeistern mit einfallsreichen Darbietungen. Die Blasmusikkapelle der Stadt Mödling begleitet die Festveranstaltung und gibt ihr einen festlich-fröhlichen Rahmen.

In einer zweistündigen Umbauphase wird die Europahalle von den Mödlinger Turnerinnen und Turnern flugs in einen feinfühlig herbstlich dekorierten Ballsaal verwandelt und der Dirndlball des Turnverein Mödling kann starten. Sieben Paare jugendlicher Turnerinnen und Turner unseres Vereins eröffnen mit einem schwungvollen Volkstanz zur Musik der Volksmusikgruppe „Aufstand“. Bis weit nach Mitternacht sorgt diese im Wechsel mit der Live-Band "B-50" für ein volles Tanzparkett. Die etwa 180 fröhlichen Ballgäste geben unserem Fest den besonderen Glanz. Gestärkt mit köstlichen Speisen und Getränken von regionalen Unternehmern fühlen sie sich offensichtlich sehr wohl bei uns und unterhalten sich gut bis weit nach Mitternacht. Glücklich, dass die Jubiläumsveranstaltung so gut gelungen ist, machen wir uns um 3 Uhr in der Früh für eine kurze Rast auf den Heimweg, denn Sonntag um 9



Dirndlball Mödling

Uhr geht es schon weiter, um den Ballsaal wieder in eine Sporthalle zu transformieren.

„Was einer nicht schafft, das schaffen viele!“ Vielen, vielen herzlichen Dank für die großartige Unterstützung in Vorbereitung und Umsetzung der Veranstaltungen allen Mitwirkenden. Gemeinsam mit unseren zahlreichen Gästen habt ihr diesen Tag zu einem ganz besonderen für uns alle werden lassen und wie wir meinen auch in der 160-jährigen Vereinsgeschichte! Der Turnrat des ÖTB Turnverein Mödling 1863

Gut Heil!  
Herwig Kroat  
ÖTB Turnverein Mödling 1863

## 1. Dirndlball in Neulengbach



Neulengbach Dirndlball

Am 27. Jänner 2024 feierte der ÖTB-TV Neulengbach 1888 im Lengenbachersaal in Neulengbach seinen 1. Dirndlball. Anlass war das Nachfeiern des 135-jährigen Vereinsjubiläums und das Bekanntmachen des Neubaus des Turnerheims. Dafür braucht der Turnverein die Unterstützung der Neulengbacher. Aus diesem Grund waren die Zielgruppe des Balls nicht ausschließlich Turnerinnen und Turner, sondern auch die ansässige Bevölkerung. Nach dem Auftanz begrüßten und eröffneten Obfrau Heide Dutzler und Bürgermeister Jürgen Rummel den Ball. Bei abwechslungsreicher Musik durch die drei jungen Musiker von ZieHarmonie tanzten die rund 200 Besucher bis spät in die Nacht. Die Verlosung der Hauptpreise der Tombola um Mitternacht war einer der Höhepunkte an diesem Abend. Im Vordergrund standen aber das Zusammentreffen und der Spaß. Beides kam unterstützt von verschiedenen Bars nicht zu kurz!

Heide Dutzler  
ÖTB-TV Neulengbach 1888



Turnerball Schärding

## Schärdinger Turnerball

Der Schärdinger Turnerball stand unter dem Thema Mumbai: Indien, buntes Treiben, die Welt des Kamasutas und der vielarmigen Götter, der Elefanten und der heiligen Kühe... Für Exotik sorgte die selbstgemachte Dekoration an allen Ecken und Enden und die Mitternachtseinlage entführte die Gäste direkt ins Taj Mahal. Mit den eigens kreierten Cocktails an der Turnerbar wurde der Durst bin in die frühen Morgenstunden gelöscht...da war für jedes Karma etwas dabei!

Franz Pochendorfer  
ÖTB - Turnverein Schärding 1862



Arbeitsteam - Superman

## Turnerball ÖTB TV Mettmach-Neundling

Wie bereits in den letzten Jahren konnten wir, der TV Mettmach-Neundling 1908, am Faschingssamstag, 10. Februar an die großen letztjährigen Erfolge anschließen. Was als Vision eines generationsübergreifenden Maskenballs begann, bestätigt sich jedes Jahr an den positiven Reaktionen der Besucher und an einer rekordverdächtigen Zahl gut gelaunter Faschingsnarren, die sich von der Partystimmung des DJ-Duos Airbass am Nachmittag und der Band Reini & Luky anstecken ließen. Bereits am Nachmittag startete unter der Organisation von Fellner Andrea das gelungene Fest mit einer Kinder- und Jugenddisco. Neben den lustigen Kindermasken waren auch viele Erwachsene mit gelungenen Verkleidungen zu Besuch. Ab 19.00 Uhr wurde schließlich zum beliebten Schlagerabend geladen. Zu gutem Wein und bester Musik aus der Schlagerwelt wurde schwungvoll getanzt. Der um 22.00 Uhr „eigentliche“ Maskenball wurde zu einem ausgelassenen Fest, das durch viele maskierte Gruppen bereichert wurde. Das Vorturnerteam sorgte wie immer für das leibliche Wohl und auch an den verschiedenen Bars herrschte bis spät in die Nacht voller Betrieb.

Für alle Beteiligten steht fest, dass der diesjährige Turnerball wieder ein voller Erfolg war! Großer Dank gilt den Sponsoren, den vielen freiwilligen Helfern und im Besonderen unserem Ballvorstand Mairinger Josef mit seinem Komitee, ohne deren großartige Organisation diese Veranstaltung nicht möglich wäre.

# "Flexibel durch den Alltag: Warum Beweglichkeits- und Mobilitätstraining eure Geheimwaffen sind!"

Text: Florian Hofstätter

Habt ihr schon mal versucht, eure Socken anzuziehen und dabei fast gar nicht erreicht ist furchtbar unbeweglich. Kennt man!? Um das zu ändern, sollten wir am besten jeden Tag dehnen, im Idealfall morgens und abends, eine Stunde oder mehr und nie wieder damit aufhören!?

Naja, ihr merkt sicher schon, dass da jemand übertreibt, aber die eine oder andere Aussage zu diesem Thema habt ihr sicher selbst schon mal gehört!

Beweglichkeits- und Mobilitätstraining sind zwei Begriffe, die oft im Zusammenhang mit körperlicher Fitness und Gesundheit verwendet werden, und obwohl sie ähnliche Ziele haben, gibt es dennoch Unterschiede zwischen ihnen.

Beweglichkeit bezieht sich auf die Fähigkeit eines Gelenks oder einer Gruppe von Gelenken, einen bestimmten Bewegungsbereich zu durchlaufen. Es konzentriert sich eher darauf, die Reichweite und das Ausmaß der Bewegung in den Gelenken zu verbessern. Das Dehnen von Muskeln und Bindegewebe, um die Flexibilität zu erhöhen, steht dabei vermehrt im Fokus. Ziel ist es, die Beweglichkeit in bestimmten Gelenken zu verbessern, was wichtig sein kann, um Verletzungen vorzubeugen und die Leistungsfähigkeit in bestimmten Aktivitäten zu steigern, insbesondere in Sportarten, die große Bewegungsbereiche erfordern, wie Turnen oder Kampfsport, aber auch

Wenn wir von Beweglichkeit oder Mobilität sprechen, denken wir sehr häufig an Übungen wie Rumpfbeuge oder den Spagat. Wer mit gestreckten Beinen mit den Fingern zu den Zehen fassen kann ist gut gedeckt, wer die Handflächen zum Boden

bringt ist hervorragend und wer die Füße gar nicht erreicht ist furchtbar unbeweglich. Kennt man!? Um das zu ändern, sollten wir am besten jeden Tag dehnen, im Idealfall morgens und abends, eine Stunde oder mehr und nie wieder damit aufhören!?

Naja, ihr merkt sicher schon, dass da jemand übertreibt, aber die eine oder andere Aussage zu diesem Thema habt ihr sicher selbst schon mal gehört!

Beweglichkeits- und Mobilitätstraining sind zwei Begriffe, die oft im Zusammenhang mit körperlicher Fitness und Gesundheit verwendet werden, und obwohl sie ähnliche Ziele haben, gibt es dennoch Unterschiede zwischen ihnen.

Beweglichkeit bezieht sich auf die Fähigkeit eines Gelenks oder einer Gruppe von Gelenken, einen bestimmten Bewegungsbereich zu durchlaufen. Es konzentriert sich eher darauf, die Reichweite und das Ausmaß der Bewegung in den Gelenken zu verbessern. Das Dehnen von Muskeln und Bindegewebe, um die Flexibilität zu erhöhen, steht dabei vermehrt im Fokus. Ziel ist es, die Beweglichkeit in bestimmten Gelenken zu verbessern, was wichtig sein kann, um Verletzungen vorzubeugen und die Leistungsfähigkeit in bestimmten Aktivitäten zu steigern, insbesondere in Sportarten, die große Bewegungsbereiche erfordern, wie Turnen oder Kampfsport, aber auch

Wenn wir von Beweglichkeit oder Mobilität sprechen, denken wir sehr häufig an Übungen wie Rumpfbeuge oder den Spagat. Wer mit gestreckten Beinen mit den Fingern zu den Zehen fassen kann ist gut gedeckt, wer die Handflächen zum Boden



von Muskeln, Gelenken und dem zentralen Nervensystem verbessern. Ziel ist es, nicht nur die Bewegungsfreiheit in den Gelenken zu verbessern, sondern auch die Fähigkeit des Körpers zu optimieren, diese Beweglichkeit funktionell und effektiv in verschiedenen Bewegungssituationen anzuwenden. Damit ermöglichen wir es unserem Körper auch, seine Haltung so auszurichten, dass er schmerzfrei und effizient funktionieren kann. Kennt ihr jemanden, vielleicht sogar euch selbst, die sich zum Socken oder Schuhe anziehen zwingend hinsetzen müssen? Die bei am Boden liegenden Gegenständen erst mal taktisch überlegen,

denn jede kleine Verbesserung oder auch das Ausbleiben von Verschlechterung sollte es uns Wert sein, etwas in diese wichtige Fähigkeit zu investieren!!

Ich bin mir sicher, ihr kennt genug Dehnungsübungen im Stehen, im Sitzen, im Liegen, usw. Gerade als Turnerinnen und Turner macht euch da niemand etwas vor. Aber machen wir diese Übungen auch, wenn sie uns nicht jemand vormacht? Zum Thema Mobilität muss man sich manchmal einfach an der Nase nehmen und sich selbst etwas herausfordern, und das darf natürlich auch Spaß machen:

- Habt ihr euch im Stehen schon mal mit einer Hand die Socken angezogen?
- Steht ihr besser einbeinig auf der Ferse oder auf dem Fußballen?
- Wartet ihr auf den Kaffee lieber wie eingefroren oder nutzt ihr die Zeit, um die Arme und den Oberkörper etwas schwingen zu lassen?
  - Habt ihr auch diese eine Tür zuhause, die euch dazu einlädt, mal rechts und links die Arme abzustützen und genüsslich die Brustumskeln und Schultern zu dehnen?

- Und wer hat wirklich zuletzt die Zeit beim Zähneputzen genutzt, um sich spielerisch auf ein Bein zu stellen und testen, ob wir das auch mit geschlossenen Augen schaffen?

Insgesamt können sich Beweglichkeits- und Mobilitätstraining ergänzen und zusammenarbeiten, um eine optimale körperliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu fördern. Während Beweglichkeitstraining den Fokus auf die Erweiterung des Bewegungsbereichs in bestimmten Gelenken legt, zielt Mobilitätstraining darauf ab, diese verbesserte Beweglichkeit in funktionelle Bewegungsmuster zu integrieren und die Gesamtbewegungsfreiheit und -qualität zu verbessern. Junge wie ältere, Kinder wie Erwachsene, Enkel wie Großeltern, wir alle profitieren davon, nicht nur „super gedehnt“ zu sein, sondern diese Beweglichkeit auch sicher und effektiv zu nutzen, damit wir nicht nur beweglich „wären“, sondern uns auch gut bewegen können!

**Beweglichkeit und Mobilität - der Schlüssel zu einem geschmeidigen und mühelosen Alltag!**

Je nach Vorlieben könnt ihr diverse Übungen und Spielchen in euren täglichen Alltag einbauen oder gezielte Reize im Rahmen einer Trainingseinheit setzen. Seid kreativ und fangt wieder an zu spielen, fordert euch heraus und testet eure Grenzen. Aber bitte immer mit entsprechender Vorsicht und ohne eine Verletzung zu riskieren!!

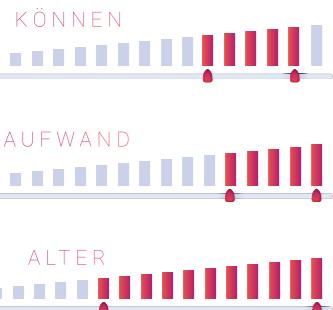
Etwas Schwunggymnastik hier, etwas Balancieren dort, und schon machen viele Bewegungen nicht nur wieder mehr Spaß, sondern wir zeigen uns selbst, dass „albern“ und „veralten“ nichts miteinander zu tun haben, denn mit einer guten Portion Beweglichkeit und Mobilität im Gepäck können wir jeden Tag wie eine Achterbahnfahrt angehen - voller Kurven, Drehungen und unerwarteter Wendungen, die wir mit Leichtigkeit meistern!

Liebe Grüße, Gut Heil und bleibt's geschmeidig!

Euer Florian



KATHARINA WIESER  
ÖTB TV Linz



## VORAUSSETZUNG

Gute Rumpfkraft: Statische und dynamische Übungen für C+/C-Position

Halten des Kipphangs

Schnellkräftiges Schließen des Bein-Rumpf-Winkels: Klappmesser an der Sprossenwand oder in der Rückenlage (z.B. mit Griff an Sprossenwand)

Schnellkräftiges Schließen des Arm-Rumpf-Winkels

## HINWEISE

Vermittelt ein klares Bild vom Ablauf, also vom Rhythmus des Elementes.

Geduld haben, denn die Kippe benötigt viel mehr Wiederholungen als die meisten anderen Elemente

Erarbeitet die Phasen zuerst einzeln und in kleinen Schritten, bevor ihr sie zusammenhängt.

Beginnt schon früh – also auch schon mit Anfängern – mit einzelnen einfachen Vorübungen.

# Kippe Am Reck

Die Kippe ist eines der komplexesten Elemente überhaupt. Viele denken, sie scheitern an „den Bauchmusken“. Rumpfkraft ist zwar wichtig, aber das Schwierigste an der Kippe ist definitiv der Rhythmus! Die Kippe besteht aus sehr vielen Teilphasen: Vorschweben, Kappen, Pendeln, „Stoßen“ & Blocken sowie Hände umsetzen. Diese richtig miteinander zu koppeln, also den richtigen Rhythmus zu finden, ist eine Aufgabe, die sehr viel Fleiß erfordert. Für uns als Vorturner ist es wichtig,

beharrlich und geduldig zu bleiben. Also einerseits Schritt für Schritt zu arbeiten, andererseits aber viele Kräftigungsübungen in das Training zu integrieren und unsere Schützlinge immer wieder zum Durchhalten zu motivieren. Es gibt viele verschiedene Arten der Kippe am Reck bzw. Stufenbarren. Lernt die Kippe euren Aktiven nicht von Anfang an als Laufkippe, sondern startet mit einer Schwebekippe bzw. der Rückfallkippe aus dem Stütz, um eine gute Grundtechnik zu erlernen.

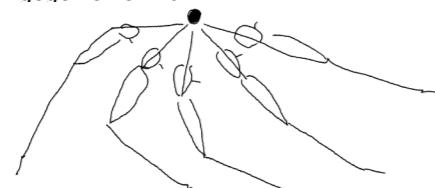
## 1 BEWEGUNGSABLAUF

- Vorschweben bis zur kontrollierten Körperstreckung: Ziel ist eine möglichst hohe Endlage.
- Aktives Klappen der Beine an die Stange: Ziel ist es, dieses Schließen so rasch wie möglich durchzuführen.
- Der Körper pendelt nach hinten: Ziel ist es, durch den Schwung den Schwerpunkt so hoch wie möglich zu bekommen.
- Energische Hüftstreckung mit anschließender Blockierung, also Stoppen der Beine (sogenannter „Kippschlag“): Ziel ist es, möglichst viel der Bewegungsenergie auf den Oberkörper zu übertragen.
- Umsetzen der Hände und Verlagerung der Schultern nach vorne, die Beine werden vorne gehalten bzw. erst verzögert aktiv rückgeschwungen, um einen Rückschwung anschließen zu können.

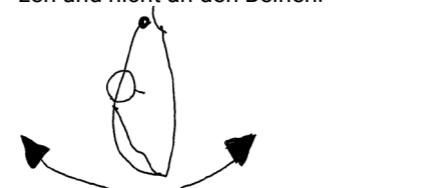
## 2 HILFESTELLUNG

- Wenn man bei der Hilfestellung auf der Oberschenkelrückseite greift, drücken die Turnenden dagegen und üben damit das Gegenteil von dem, was sie eigentlich tun sollten.

**Vorschweben in Serie** – auch entlang einer Schrägen (z.B. Reutherbrett) oder gegen einen Ball

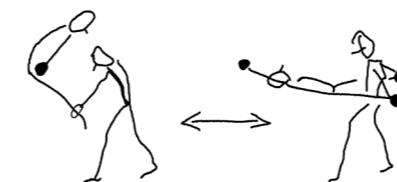


**Pendeln im Kipphang**  
Unbedingt nur an der Hüfte unterstützen und nicht an den Beinen!



## "Kippschaukel"

Wichtig ist, hier die Hände aktiv umsetzen! in einem Seil (z.B. mit einer großen Rundschnüre, die über die beiden Reckhülsen geworfen wird mit Trainerhilfe mit Füßen auf einem Kasten oder dem tiefergestellten Holm eines Männerbarrens



## Aus dem Sitz am Reck

Rückfallkippe

Schwebekippe (mit Trainerhilfe)

## WOFÜR BRAUCHE ICH DIESE ÜBUNG?

Die Kippe begegnet uns auf allen Geräten, auf denen man auch hängen kann: Reck, Stufenbarren, Barren und Ringe. Mit ihr turnt man sich eine Ebene höher – und sie ist die Voraussetzung für schwierigere Übungen, insbesondere für die Oberstufe.

Am Reck ist die Kippe sicher der „Knackpunkt“, also das Element, an dem man am längsten arbeitet und an dem leider auch einige scheitern.



## HILFESTELLUNG

Wenn man bei der Hilfestellung auf der Oberschenkelrückseite greift, drücken die Turnenden dagegen und üben damit das Gegenteil von dem, was sie eigentlich tun sollten.

Greift daher am Schultergürtel und am Becken – somit heben und halten die Turnenden selbst ihre Beine und lernen damit die Kippe schneller.

damit die Kippe schneller.



## UNSERE VIDEO- EMPFEHLUNG



Übung für das Vorschweben:  
<https://www.instagram.com/p/CQ0byRVoyT/>



Übung für das Klappen und Pendeln:  
<https://www.instagram.com/p/CsFvJhuo8Q/>



Übung für den Block:  
<https://www.instagram.com/p/CzLJ3KUIXki/>



Übung für die letzte Phase:  
<https://www.instagram.com/p/C0tnUDzsrof/>



Paul Polz

# Rückwärts schauen, um vorwärts zu fahren?

**B**eim Autofahren ist es ja so, dass man "hin und wieder" in den Spiegel bzw. nach links und rechts schauen sollte. Ist angeblich recht gesund für einen selbst, aber genau so für alle anderen Straßenverkehrsteilnehmer. Dann gibt es da auch noch gewisse Schilder und Wegweiser sowie Bodenmalereien, an denen man seine Möglichkeiten vor Ort ablesen kann. Zu guter Letzt haben wir dann auch noch grundsätzliche Regeln beim Fahren, die Straßenverkehrsordnung soweit ich weiß, an die man sich auch tunlichst halten sollte. Ich denke, man könnte aus jedem aufgezählten Teilbereich des Autofahrens eine eigene Abhandlung schreiben, wie dieser oder jener den ÖTB betrifft bzw. was man daraus lernen könnte. Diesmal möchte ich mich konzentrieren auf das Schauen. Nicht das Schauen durch die Gegend oder Gegebenheiten, wie schön wir es hier bei uns haben (das können wir alle recht gut, aber es ist leider nur passiv und von nix kommt nix), sondern das aktive Schauen. Was meine ich jetzt damit? Es ist das Schauen auf die Anderen, was sie machen, das Schauen auf die, die vor uns waren, was sie erreicht oder eben nicht erreicht haben. Es ist ein Schauen, das uns erkennen lässt, was getan worden ist, was getan wird und was getan werden muss. Ein Schauen, dass uns offen werden lässt für Überlegungen von anderen oder einfach neue Ideen. Vielleicht sieht man Altes in neuem bzw. modernen Licht und kann es erst jetzt umsetzen oder versteht, dass es nicht mehr zeitgemäß ist und legt es ab, so weh und leid es einem auch tut. Wie aktives Zuhören, nur eben mit den leiblichen oder geistigen Augen.

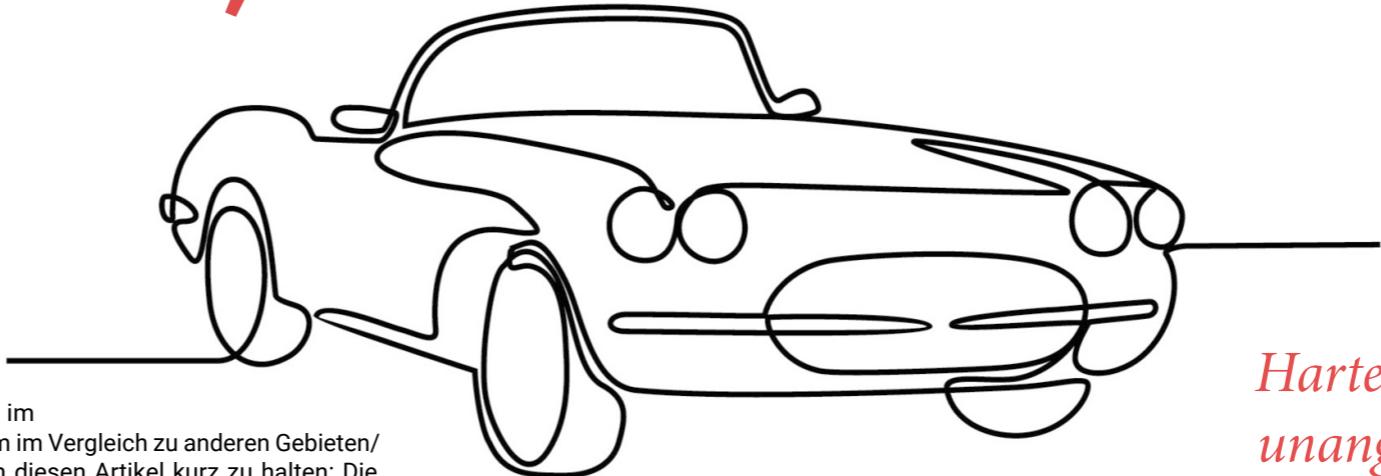
Bleiben wir also mal in den Spiegeln. Oftmals, und ich denke einige von euch Lesern haben sich das schon gedacht, wird ja der Spiegel als Sprungbrett in die Vergangenheit benutzt. Sozusagen: "Schauen wir mal, was hinter uns war!" Wie war das denn mit unserer Turngeschichte? Wer hat angefangen? Wie hat sie sich entwickelt? Welcher Gedanke war treibend DAMALS? Und welcher Gedanke treibt uns heute? Was waren die Anfänge des ÖTB? Welche Hintergründe gab es, dass der ÖTB überhaupt entstehen musste/durfte? Was haben die DAMALS gemacht und was machen wir heute? Wer waren die treibenden Kräfte bis heute? Wer hat den ÖTB aufgebaut? Wie

hat sich das Turnen in den letzten 213 Jahren im deutschsprachigen Raum im Vergleich zu anderen Gebieten/Ländern entwickelt? Um diesen Artikel kurz zu halten: Die Antworten auf diese Fragen wurden alle schon beantwortet und ich denke, es sollte keine Hexerei sein, diese zu finden. Warum aber diese vielen Fragen an dieser Stelle? Weil ich letztens eine nur zu bekannte, sehr zynische und meines Erachtens nach sehr kindische und unüberlegte Stellungnahme pauschal auf dieses Thema erleben durfte.

*Darum, dass wir gut mit unserem Erbe umgehen und wieder miteinander statt gegeneinander agieren sollten.*

Ich muss sagen, es tat mir weh im Herzen, dass es immer noch so dermaßen viele Menschen gibt, die sich nicht mit einer Sache objektiv auseinandersetzen wollen. Und das nach diesen letzten sehr diskutierten Jahren. Unser Gespräch ging kurzzeitig in die deutsche Kolonialzeit und dass sich halt in diesen Gebieten Turnvereine gegründet hatten, die zum Teil bis heute bestehen. Und diese besagte Stellungnahme war eine wortlose. Ich glaube davon ausgehen zu können, dass viele diese kennen. Ich beschreibe sie nur vage, weil ich absolut und auf gar keinen Fall möchte, dass diese absolut falsche Stellungnahme mit uns in Verbindung gebracht wird. Denn es war "DIE" Hand- oder Armbewegung, die sich wie ein Brandmal

Design Vecteezy.com



in aller Menschen Gedächtnis gebrannt hat. Würden wir, oder eben besagte Personen, GENAU in den Spiegel nach hinten schauen und einfach mal Vorurteile bzw. schlechte Presse sich selbst überlassen, würde sich die Wahrheit viel leichter herausfinden lassen. Aber genau das ist das Problem mit nahezu allen Menschen und allen Themen heutzutage. Man setzt sich nicht mehr hin und prüft, wie es sich verhält, sondern man glaubt jedem, der nur halbwegs überzeugend reden kann. Ich kann mich da leider selbst nicht ausnehmen. Harte Fakten & unangenehme Wahrheiten will man, warum auch immer, irgendwie nicht mehr hören. Da gibt es noch genug zu sagen oder zu schreiben über den Blick in den Spiegel. Aber wir wollen auch mal links und rechts schauen. Aktiv nach links und rechts schauen.

Ich will da keinen politischen Diskurs draus machen, aber hin und wieder lohnt es sich doch, dem politischen "Gegenüber" der Mitte zuzuhören und nicht von vornherein abzulehnen. Geht in beide Richtungen, übrigens. Was ich eigentlich mit links und rechts schauen im Kopf habe, ist, dass ich mir mal ansehe, was die "Konkurrenz" macht, der Mitbewerber bzw. Nebenbuhler um Mitgliedschaften und Teilnehmer. Kann man von denen was lernen? Kann man mit jenen eine Kooperation aufbauen? Eine, die nicht unbedingt auf Finanzen basiert, sondern die zuallererst das Mitglied bzw. den Sporttreibenden in den Mittelpunkt stellt und ihn abholt. Das kann jetzt ganz oben bei den Dachverbänden sein, das kann aber auch die Freiwillige Feuerwehr aus demselben oder dem nächsten Dorf sein. Hin und wieder muss man aber auch nach rechts oder/und links schauen, ob man niemanden niederfährt oder mit jemanden zusammenprallt. Das wäre fatal fürs Gesprächsklima.

*Harte Fakten & unangenehme Wahrheiten will man, warum auch immer, irgendwie nicht mehr hören.*

Geradeaus schauen und geradeaus reden hilft dann auch noch zusätzlich, denn dann wissen alle, wie der Hase läuft und können sich dementsprechend richten. Schade finde ich persönlich wiederum, wenn man zu mehreren unterwegs ist, aber sich nicht richtig ausspricht, wohin die Reise geht. Oder aber, wenn jemand absichtlich links statt rechts fährt, das sei mir aber fern, jemanden zu unterstellen. Um was geht es mir in aller Kürze: Darum, dass wir gut mit unserem Erbe umgehen und wieder miteinander statt gegeneinander agieren sollten. In welcher Hinsicht auch immer. Gut wäre zu guter Letzt noch, wenn man auf den Blinker nicht vergisst. So weiß der Nächste in der Reihe, wie die Sache läuft... oder was zu tun ist...

Gut Heil,  
Paul Polz



Bild von vined mind auf Pixabay

# Entspannen in Zeiten der Anspannung

Unser Alltag wird immer hektischer und gedrängter. Umso wichtiger ist es, sich in Phasen der Anspannung Zeit für Entspannung zu nehmen. Deshalb stellen wir euch einige Techniken vor, die helfen können, zu Hause oder in der Sporthalle zu innerer Ruhe zu finden.

Text: Lara Rigamonti (Schweizerischer Turnverband)



Online-Artikel  
Entspannen  
in Zeiten der  
Anspannung

**W**ir leben in einer hektischen Welt, haben Jobs, die uns stundenlang volle Konzentration abverlangen, und die Wochenenden sind immer zu kurz. Wir wollen uns vielleicht mehr Zeit für die Familie und unsere Hobbys nehmen. Aber wann nehmen wir uns die Zeit, um ein wenig zu entspannen? Glücklicherweise hat sich in den letzten Jahren das Bewusstsein, dass es wichtig ist, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, immer mehr entwickelt: Die Menschen wollen sich wohlfühlen und neben der Arbeit mehr Freizeit gönnen – um sich mehr zu bewegen, um sich auf ihr Wohlbefinden zu konzentrieren, um sich mit Dingen zu beschäftigen, die der Seele guttun.

## Schon im frühen Alter

Kleine Kinder sind immer voller Energie. Manchmal scheint es, als sei ihr innerer Akku erst am Ende des Tages leer, und nach einem erholsamen Schlaf sind sie wieder voll bei der Sache. Aber bereits ab

dem Alter von neun oder zehn Jahren können Kinder und Jugendliche unter Stress leiden. Deshalb ist es wichtig, schon im jungen Alter Entspannungsmomente in den Alltag zu integrieren, um zur Ruhe zu kommen und mehr über den eigenen Körper und Geist zu erfahren.

## FÜR KINDER: Bild auf dem Rücken des Anderen malen

Ein Kind legt sich auf den Bauch. Das andere Kind malt mit der Fingerspitze ein Bild auf den Rücken des Liegenden. Auf Anweisung des Leiters oder der Leiterin malt es zunächst vorsichtig den Rahmen, dann den Hintergrund und schließlich die Details. Das liegende Kind aktiviert sein Gehör und kann sich gleichzeitig das Bild anhand der Formen, die sein Kollege auf seinen Rücken malt, vorstellen.

Fantasiereisen: Die Kinder legen sich auf den Bauch und schließen die Augen. Der Leiter oder die Leiterin erzählt eine Geschichte, durch die die Kinder in eine Fantasiewelt abtauchen können.

Beispiel für den Einstieg: «Du liegst eingekuschelt auf einer weichen Wolke, die deinen Körper umhüllt. Du spürst, dass dein Rücken ganz auf der Wolke aufliegt. Du lässt deine schweren Arme auf die weiße Wolke fallen. Deine Beine sind ausgestreckt und leicht geöffnet. Du bist so entspannt, dass dein Körper fast in der Wolke verschwindet. Jetzt beginnt die Wolke, sich langsam durch den Raum zu bewegen. Du genießt dieses Gefühl, und in Gedanken bringt dich die Wolke an einen schönen Ort. Die Wolke fliegt dann höher und höher, bis sie den Mond erreicht [...]. Idealerweise sind diese zwei Methoden am Ende einer Lektion zu integrieren.

## FÜR ERWACHSENE: Progressive Muskelentspannung

Diese Methode besteht aus Übungen zur Tiefenmuskelentspannung und wurde 1929 von Edmund Jacobson entwickelt. Man legt sich mit geschlossenen Augen auf den Rücken und spannt und entspannt nacheinander einzelne Muskelgruppen. Dabei achtet man bewusst auf das, was man fühlt. Wird die Technik regelmäßig angewendet, kann man sich der Signale des eigenen Körpers bewusst werden. Richtiges Atmen kann Wunder bewirken. Bewusste Atmung beeinflusst unser Leben positiv. Aber sind wir wirklich in der Lage, richtig zu atmen? Unter Stress ist

eine gute Atemtechnik eine grundlegende Voraussetzung, um unsere Energie optimal zu nutzen und eine Übersäuerung der Muskeln zu vermeiden, die den Blutdruck schnell ansteigen lässt. Unter Stress oder Belastung neigt man häufig dazu, den Atem zu verkürzen, sprich einzutreten und dann die Luft anzuhalten oder nur kurz durch den Mund und/oder die Nase auszuatmen. Da die Atmung eine der wichtigsten Funktionen unseres Körpers ist, hat eine korrekte Technik große Vorteile für den gesamten Organismus. Die Atemtheorie ist eine der ältesten Techniken und zielt darauf ab, die Lungenfunktion zu verbessern und falsche, über Jahre hinweg angenommene Gewohnheiten zu korrigieren. Atemübungen können jederzeit selbstständig durchgeführt werden, oder sie können angeleitet und in das Training oder den Alltag integriert werden.

## Atemübungen

### 1. Bauchatmung

sich auf den Rücken legen  
Hände auf den Bauch  
normal atmen und den Atem beobachten

Jetzt aktiv mit dem Bauch ein- und ausatmen (Zwerchfell benutzen). Auf diese Weise bläht sich der Bauchraum auf und ab, während der Brustkorb ruhig bleibt.

### 2. Luftballons aufblasen

Diese Übung kann vor allem mit Kindern und Jugendlichen durchgeführt werden und ermöglicht, die Ausatmung zu verlängern, die theoretisch doppelt so lange dauern sollte wie die Einatmung.

### 3. Beweglichkeit der Atmung

Es gibt noch viele andere Entspannungstechniken, die man – nachdem man sich das nötige Wissen angeeignet hat – ins Training einbauen oder zu Hause durchführen kann (zum Beispiel Meditation, Yoga, Qigong). Auch eine entspannende Massage oder ein paar Stunden in einem Wellness-Zentrum können der Gesundheit sehr zugünstig sein.

ST. GEORGEN IM ATTERGAU

# Neujahrsvolkstanzfest

## 8. Jänner 2024

Text und Fotos: Gerold Kowarik, Turnverein Sechshaus 1866



Jedes Jahr findet am ersten Wochenende im neuen Jahr das Neujahrsvolkstanzfest in St. Georgen im Attergau statt. Bei wildem Schneegestöber versammelten sich auch heuer wieder Turner und Turnerinnen, eingekleidet in ihrer schönsten Tracht, um im „Gast-Hof-Laden“ mit dem treffenden Namen „Schneeweiss“ ein würdiges und fröhliches Volkstanzfest zu genießen. Zur Musik der „Salzkammergut Geigenmusi“ konnte bis spät in die Nacht getanzt werden.

Das Neujahrsvolkstanzfest ist sehr beliebt bei der Turnerjugend nicht nur aus den Turnvereinen der Umgebung, sondern aus ganz Österreich. Das Tanzfest bietet eine gute Gelegenheit, alle Freunde und Lagerfahrer, die einander von den Bundeslagern im Sommer kennen, wieder zu sehen und somit die lange Zeit bis zum nächsten Lager zu überbrücken.

Schnell dampfte die Luft in dem gut gefüllten Tanzsaal und der Boden bebte von einem Gemisch aus eleganten Tanzschritten und energischen Stampfern. Nach dem letzten Tanz setzte sich noch eine bunte Runde um eine Gitarre und stimmte das ein oder andere Lied an. Für die besonders Motivierten ging es zur späten Stunde noch weiter in das Turnerheim des TV St. Georgen, bis auch schließlich der letzte Turner in den warmen Schlafsack schlüpfte. Ein gelungenes Fest zum Auftakt in das neue Turnjahr!



# 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

**5-10 Euro**  
Peter Lang, Elfriede Eder, Gertrude Hörmänder, Reinulf Grünbart

**20-25 Euro**  
Wieland Wolfsgruber, Reiner Hausherr, Ilse Winkler

**30-40 Euro**  
Erik Essler, Erich Naverschnig

**50 Euro**  
Hartmut Kautz, Helmut Kowarik, Heimo Schutting, Erich Naverschnig, Walter Kirchofer



OÖ

06.04.2024	Regionsmeisterschaften Turn10
13.04.2024	TV Traun: Regionsmeisterschaft
01.05.2024	TV Andorf: Maiwanderung
08.06.2024	TV Andorf: Pram.at Race
15.06.2024	Neumarkter TV: Teamwettkampf Erwachsene
22.06.2024	TV Traun: Staatsmeisterschaft der Jugend Turnsport Austria
30.11.2024	TV Traun: Weihnachtsschauturnen



Termine OÖ

### ÖTB Alkoven

#### KINDERFASCHING

Am Mittwoch, dem 7. Februar 2024 fand unser traditioneller Kinderfasching statt. Über 100 fantasievoll verkleidete Kinder und Jugendliche waren gekommen, um gemeinsam eine lustige Turnstunde in den Turnräumen der Neuen Mittelschule und der Volksschule zu erleben. Es waren verschiedene Stationen aufgebaut. Besonders beliebt waren die Affenschaukel, das Zielerwerben und das Ballonstechen. Zum Schluss gab es noch für jedes Kind einen Krapfen. Bedanken wollen wir uns bei den Turngeschwistern, die in mühevoller Arbeit die Halle schmückten und bei den zahlreichen Vorturnern, die die einzelnen Stationen betreuten.



### ÖTB Bad Ischl

#### WEIHNACHTSSCHAUTURNEN

Am Sonntag, dem 17. Dezember 2023 ging das all-

jährliche Weihnachtsschauturnen, die Julfeier des ÖTB Bad Ischl, im wahrsten Sinne des Wortes über die Bühne.

Vor zahlreichem Publikum in einer ausverkauften Halle konnten 200 Kinder und Jugendliche erneut ihr Können unter Beweis stellen, eine wunderbare Mischung aus Kraft und Eleganz.

Die kreativen TrainerInnen schafften es auch dieses Mal wieder ein abwechslungsreiches Programm auf die Beine zu stellen.

Die Themenwelt reichte von Super Mario bis zu Amazonen. Von wunderschönen Spagaten bis hin zu waghalsigen Sprüngen konnten die Zuschauer so einiges bewundern.

Begleitet von Weihnachtsliedern der FlötenspielerInnen kam auch noch Knecht Ruprecht vorbei, um die Kinder für ihre großartigen Leistungen an jenem Tag, aber auch während des Turnjahres zu belohnen.



### ÖTB TV Brunnenthal

#### SCHAUTURNEN

Am Samstag, dem 20. Jänner 2024 fand das alljährliche Schauturnen des Turnverein ÖTB Brunnenthal statt und begeisterte die Zuschauer mit einer beeindruckenden Vorstellung unter dem Motto "Jahreszeiten". Die Veranstaltung bot den Besuchern eine bunte Mischung aus sportlicher Leistung und geselligem Beisammensein. Insgesamt sechs Gruppen präsentierte ihre einstudierten Darbietungen, die die verschiedenen Jahreszeiten auf kreative Weise zum Ausdruck brachten. Von frühlingshaften Tanzeinlagen über akrobatische Sommerfiguren bis hin zu herbstlichen Bodenturnübungen und winterlichen Sprungkombinationen war für jeden Geschmack etwas dabei. Die Turnerinnen und Turner zeigten dabei nicht nur ihr

Können, sondern auch ihre Leidenschaft für den Sport. Nach dem gelungenen Auftritt der Gruppen wurde der Abend in der Aula gemütlich fortgesetzt. Bei Speis und Trank hatten die Teilnehmer und Zuschauer die Möglichkeit, sich auszutauschen und den Abend in entspannter Atmosphäre ausklingen zu lassen. Die Veranstaltung bot somit nicht nur sportliche Höhepunkte, sondern auch die Gelegenheit, die Gemeinschaft des Turnvereins zu stärken.



#### FASCHINGSTURNSTUNDE

Die Faschingsturnstunde des ÖTB Brunnenthal war ein fröhliches und buntes Ereignis. Die Turnerinnen und Turner hatten sichtlich Spaß daran, sich in fantasievollen Kostümen zu präsentieren und gemeinsam sportliche Aktivitäten auszuführen. Von Polizisten über Cowboys bis hin zu Hexen und Tigern war alles dabei. Es war beeindruckend zu sehen, wie viel Mühe und Fantasie in die Kostüme gesteckt wurden. Außerdem wurde viel gelacht und getanzt, während die Trainerinnen und Trainer verschiedene Übungen und Spiele vorbereitet hatten, um die Stimmung aufzuheizen. Die Faschingsturnstunde war eine gelungene Veranstaltung, die allen Beteiligten ein Lächeln ins Gesicht zauberte und für gute Laune sorgte. Zum Abschluss jeder Turnstunde wurden dann noch günstlich Faschingskrapfen gegessen!



#### ÖTB TV Enns

#### ENN SER SILVESTERWANDERUNG 2023

Seit vielen Jahren schon organisiert der Turnverein Enns ÖTB 1862 die Silvesterwanderung in Enns. Diese Veranstaltung wird für das internationale Volkssportabzeichen und für den Österreich-Cup gewertet. Am 31. Dezember 2023 waren in Enns ca. 450 Teilnehmer mit Stempelreiholung, insgesamt aber mindestens 650 Teilnehmer am Start, was für Enns eine wirklich großartige Werbung bedeutet. Nicht nur oberösterreichische Wanderer waren unterwegs, nein sie kamen auch aus anderen österreichischen Bundesländern und aus Deutschland (Passau). Ausgangspunkt war wie immer die Stadthalle in Enns, wo es für die Starter auch ein Souvenir aus unserer Heimatstadt gab. Die Wanderer hatten zwar nicht das schönste Wetter, aber der Nebel konnte niemanden abhalten, die

beiden Strecken in jeweiligen Rekordzeiten abzumarschieren. Heißbegehrt waren sie, die Stempelstellen 2023 in der Stadthalle, bei einem Turner in seinem Bauernhaus am Rabenberg und im ÖTB Turnerheim. Und natürlich auch die tollen Verpflegungsstätten, wo an die 30 freiwilligen arbeitswütigen TurnerInnen den Wanderern und Gästen jeden Wunsch von den Lippen ablesen und zu 99 % auch erfüllen konnten. Bei den Teilnehmern kam diese Wanderung sehr gut an, denn der Tenor war: Sie freuen sich schon auf die nächste, nämlich am 31. Dezember 2024. Den Termin kann sich jeder gleich vormerken: Start natürlich wieder bei der Stadthalle in Enns! Unser Hauptverantwortlicher für diese wirklich tolle Veranstaltung zum Jahresabschluss, Alfred Hintringer, hat natürlich die 2 Wanderstrecken (1x 7 km, 1x 15 km) des öfteren abgegangen. Einige Male zum Abmessen und dann zum Markieren. Danke Alfred!



Foto: eine der Labstellen - noch vor dem Massenandrang

#### DAS GSCHNAS DER SUPERLATIVE

Viele tanzwütige TeilnehmerInnen haben das heurige Turnergschnas des Turnverein Enns ÖTB 1862, das die Gäste in eine Welt voller Disneyfiguren entführte, zum Volltreffer gemacht.

Verkleidungen vom Feinsten, viele tolle Hingucker, die Fotos zeigen z.B. Quasimodo mit seiner Esmeralda bzw. die vielen Mickey- und Minnie-Mäuse.

Es war eine der lustigsten Veranstaltungen, die im Jänner 2024 in Enns geboten wurden. Auch die Dauer des Gschnas ist erwähnenswert. So mancher Besucher blieb so lange, dass er gleich beim Abbau mitgeholfen konnte.

Ein großes Dankeschön dem Organisationsteam unter der Leitung von unserer Zeremonienmeisterin Erni, der wirklich jedes Jahr wieder was Neues einfällt: Lustige Spiele, tolle Einlagen, eine Tombola mit Preisen der Extraklasse (ein Diamant mit einem Workshop und ein Ballonflug waren dieses Mal die Hauptpreise).

Auch die Turn-Jugend unterstützte uns tatkräftig mit einer Bierpong-Challenge und einer Cocktailbar, die wirklich gut angenommen wurde, und vor allem haben die Drinks supergut geschmeckt. Es ist eigentlich ein Muss, am Turnergschnas des TV Enns ÖTB 1962 teilzunehmen. Alle, die nicht dabei waren, haben wirklich was versäumt.

Also fürs kommende Jahr gleich als wichtigen Termin vormerken: Turnergschnas!



#### WAS WÄRE DER ENNSER FASCHING OHNE DEN TURNVEREIN

Ja, das haben sich am Faschingssamstag viele Gäste am Hauptplatz in der ältesten Stadt Österreichs Enns gefragt:

Der Turnverein Enns ÖTB 1862 hatte mit Abstand den am schönsten geschmückten Faschingswagen (Erni und Hansi waren die supertollen Organisatoren), leider aber wurde dieser nicht prämiert... Schade - so der Tenor vieler Zuschauer!

Sogar der ORF wurde auf unseren Wagen aufmerksam und hat sich gleich um ein Interview mit einem am Wagen sitzenden Turner bemüht. Dass wir keinen Preis gemacht haben, tat der Superstimmung aber keinen Abbruch. Die Turner feierten laut, wild und voller Freude den wunderschönen Faschingstag. Einfach super diese Turnergruppe. Das Miteinander hat wieder mal gezeigt, wie verbunden wir Turner sind und das eigentlich bei jeder Aktivität.



#### ÖTB TV Gmunden 1861

#### IM ZEICHEN DER GESCHLOSSENHEIT

Vergangenen Freitag, den 19. Jänner 2024 fand in den Räumen der Wunderburg die Jahreshauptversammlung des Turnvereins Gmunden 1861 statt.

Mit einem Seitlpiff und Spruch wurde die Jahreshauptversammlung eröffnet. In einer würdigen Art dachte man im Totengedenken an die verstorbenen Vereinsmitglieder.

Als positiven Tagesordnungspunkt wurde die Ehrung für 25-, 40-, 50-, 65- und 70-jährige Treue zum Verein und der Mitgliedschaft mit Urkunde und Ehrenabzeichen vorgenommen.

Wie bunt und aktiv das Vereinsleben und die turnerische Kompetenz des Traditionsvereines ist, wurde in einer Diaschau vom Obmann Gernot Gföllner und Turnwart Gerold Gräfner anschaulich aufgezeigt. Der Andrang zu den Turnstunden ist bei der Jugend besonders groß und stellt hohe Anforderungen an die Vorturnerschaft.

Im Bericht der Säckelwartin Karen Hoff wurden in gewohnt sachlicher Weise die nicht unbeträchtlichen Bewegungen erklärt und eine solide finanzielle Gebarung mit einer Entlastung bestätigt. Die Wahl des Turnrates verlief harmonisch und wurde von den Mitgliedern mit Dank bestätigt. Neu im Turnrat ist mit einem turnerischen Fachmann Alexander Schwarz. Der Turnrat: Obmann und Dietwart Gernot Gföllner, Obmann-Stv. Hias

Schwarzgruber, Säckelwart: Karen Hoff, Schriftwart: Dieter Usleber, Turnwart: Gerold Gräfner, Turnwart-Stv. Hanna Gföllner, Mitgliederverwaltung: Gunhild Gföllner, IT-Beauftragter: Bernd Altmanninger, Beiräte: Max Fischill, Lutz Dude, Alexander Schwarz  
Mit dem 'Hoamatland' wurde die Versammlung würdig beendet.

#### TURNERGLÖCKLER WIEDER IN GROSSER ZAHL BEIM GMUNDNER GLÖCKLERLAUF

Ein Auftakt und Beitrag nach Maß zum europäischen Kulturjahr 2024 war der Glöcklerlauf in Gmunden. Begünstigt durch das optimale Winterwetter ließen die Glöckler vom Turnverein Gmunden 1861 am Ostufer des Traunsees zum gemeinsamen Treffpunkt am Rathausplatz. Und das heuer zum fünfzigsten Male. Durch das optimale Winterwetter war die Stimmung innerhalb der Glöcklerpasse entsprechend freudig gestimmt und wurde mit den Neujahrswünschen bei den Besuchsstationen übertragen.

Eine ungewöhnlich große Zuschauerkulisse war Zeuge für Augen und Ohren. Die Besonderheit in Gmunden ist das Zusammentreffen der Heiligen Drei Könige, dargestellt durch das Doppelquartett Edelweiß, mit den Glöcklerpassen von Gmunden.

Dank gebührt den Bewohnern vom Unterm Stein, die den Turnerglöcklern eine großzügige Gastfreundschaft und Verständnis mit Freude für das Brauchtum entgegengebracht haben.

Dank gebührt aber auch unser Dietwart Gernot Gföllner, der sich umfassend der Gestaltung des Glöcklerlaufs annimmt und diesen vorbereitet.



#### LIEBE VOLKSTÄNZER!

'Wånn d'Musi spielt a Tanzei auf, já då bleib i ned dahoam,  
i kå já wohl an ånders moi beim Of'n hintn loahn'

Tanzen verbindet! Wir laden Euch alle herzlich zu einem großen, offenen VOLKSTANZFEST in der Jahnturnhalle Ried am 27. April 2024 ein! Ein schwungvoller Abend für Jung und Alt, Tanzneulinge wie auch Urgesteine – mit Polka, Walzer und Boarischen, vielen gewöhnlichen Paartänzen, aber auch Vierpaartänzen, Wechseltänzen und Zwiefachen erwartet euch. Was uns vereint, ist die Freude an unserer Volkskultur und dem fröhlichen Beisammensein! Wir freuen uns auf Euer zahlreiches Erscheinen!

Zur Beantwortung etwaiger Fragen und für Mehrinformationen bitte zwanglos bei uns melden. fruehjahrtanz@gmx.at oder Herwig Bauer +43 670/40 16 799



## ÖTB TV Grein

### WEIHNACHTSSCHAUTURNEN 2023

Nach einem erfolgreichen Turnjahr konnten unsere aktiven TurnerInnen am 16. Dezember 2023 endlich wieder ihr Können unter Beweis stellen. Die spannenden Darbietungen von den ganz Kleinen bis zu den Erwachsenen beeindruckten und verzauberten die ZuseherInnen. So konnten wir gemeinsam mit den zahlreichen BesucherInnen einen gemütlichen sowie besinnlichen Nachmittag verbringen. Beim gemeinsamen Abschluss erwartete die fleißigen Turnkinder wie gewohnt ein Nikolaussäckchen. Wir bedanken uns bei allen freiwilligen HelferInnen und natürlich bei allen BesucherInnen, die mit einer freiwilligen Spende den Turnverein unterstützt haben.

### JULFEIER

Traditionell fand am Samstag vor Weihnachten unsere Julfeier statt. Gestaltet wurde sie diesmal von unseren Vorturnern. Es wurden viele Weihnachtslieder gesungen und unsere Jugend durfte Geschichten vorlesen. Natürlich durfte auch ein Julkranz nicht fehlen. Im Anschluss wurde gegessen und der Abend klang gemütlich aus.



### FASCHINGSTURNSTUNDE

Auch heuer gestalteten unsere Vorturner eine Faschingsturnstunde für die Kinder. Mit vielen tollen Verkleidungen wurden lustige Spiele mit Luftballons gespielt. Zum Abschluss gab es natürlich für alle einen Faschingskrappfen.



## ÖTB TV Micheldorf

### GRATULATION

Herbert Petter – wir gratulieren zur 70-jährigen Mitgliedschaft! Mitglied der ersten Stunde seit der Neugründung des ÖTB TV Micheldorf, über 20 Jahre lang Turnwart, Vorturner der Faustball-Riege, Initiator zahlreicher Wanderungen und gern gehörter Geschichtenerzähler bei unseren Veranstaltungen. Lieber Herbert, wir bedanken uns für die vielen lustigen Gedichte – ob nun „Tante Rosen“ oder der heiß geliebte „Ziegelaufzug“ – natürlich auswendig, und für die langjährige Unterstützung als Aktiver und Funktionär in unserem Verein!



## Allgemeiner TV Leonding

### PUNSCHSTAND

Am 9. und 10. Dezember 2023 stellten wir am Weihnachtsmarkt am Stadtplatz Leonding unseren Punschstand auf. Einige unserer fleißigen Mitglieder halfen zusammen und es wurde Punsch und Glühmost ausgeschenkt. Danke an alle, die uns unterstützt haben.



Waltraud Huemer – wir gratulieren zur 50-jährigen Mitgliedschaft! Von 1990 bis 2003 Obfrau unseres Vereins, Turnerin in der Funktionsgymnastik- und der Gymnastik-Mix-Riege, Gedichte-Vorleserin und bei allen Veranstaltungen ein gern gesehener Guest. Liebe Traude, wir bedanken uns für die lange Zeit, in der du unserem Verein treu geblieben bist, und freuen uns auf viele weitere Stunden.



## Neumarkter TV

### VERANSTALTUNGEN IM TURNERHEIM

In den Wintermonaten wird das Neumarkter Turnerheim zum Veranstaltungszentrum. Beim Julschauturnen im Dezember war die Halle bis auf den letzten Platz gefüllt. Unsere Turnerjugend zeigte unter dem Motto "Bücher werden wahr" ihr Können auf der großen Bühne. Ende Jänner findet in allen Räumen des Turnerheims die Neumarkter Ballnacht statt. Die Turnhalle wird zum Ballsaal, der Spielmannszug-Proberraum zum Heurigen, die Werkstatt zur Disco - allein die Kellerbar ist das ganze Jahr über einsatzbereit. Zahlreiche Gäste folgten der Einladung und verbrachten eine wunderbare Ballnacht. Im Februar schließlich fand noch der Neumarkter Kinderfasching statt. An die 150 Kinder tummelten sich mit Eltern und Großeltern in der Turnhalle.



### SPIELMANNZUG NEUMARKT

Der Spielmannszug des Neumarkter Turnvereins lädt ein zum Konzert am 27. April 2024, 20:00 Uhr im Turnerheim Neumarkt. Derzeit proben die Spielleute mit Kapellmeister Bernhard Braunbock fleißig, sie freuen sich auf viele Turngeschwister im Publikum!



### LANDL-LAUF IN NEUMARKT

Anlässlich des 120-jährigen Bestehens unseres Neumarkter Turnvereins veranstalten wir am 14. September 2024 zum ersten Mal einen Laufbewerb in Neu-

markt! Teilnehmen kann jeder: Der Einzelbewerb geht über die Strecke von 5 km, des Weiteren besteht die Möglichkeit einer 4 x 1 km Team-Staffel. Kinder kommen auf verkürzten Strecken auf ihre Kosten. Schaut rein bei: [www.landl-lauf.at](http://www.landl-lauf.at) - und meldet euch gleich an!

## TV Steyr 1861

### ZUR WEIHNACHTSZEIT

Nachdem ein strahlend schöner Tag am 17. Dezember 2023 zu Ende gegangen war, versammelte sich eine kleine Schar Turngeschwister oben beim „Schoiber“, um die Julfeier zu begehen. Ein kleines Feuer in einem Kessel als Mittelpunkt beleuchtete die Umstehenden, die abwechselnd Gedichtvorträge brachten und zur Zeit passende Lieder sangen. Untermalt und ergänzt wurden die Feiernden durch eine Bläsergruppe der Garstener Musik. Ein Ablauf, der schon zur Tradition geworden ist und von den Mitwirkenden als angenehme Abwechslung zum lauten Advent in der Geschäftswelt empfunden wird. Weniger stimmungsvoll waren die Teilnehmer aber dann beim geselligen Teil im Gasthaus.

Und dann, auch schon zur Tradition geworden, rückten die reifen Jahrgänge zum Neujahrsspaziergang mit gemeinsamem Mittagessen aus. Ziel war der Landgasthof Weidmann im Dambachtal. Der Weg war nicht allzu lange und angenehm zu gehen, auf alle Fälle so, dass sich alle auf den nächsten Neujahrsspaziergang freuen.

Und damit die Sportlichkeit nicht zu kurz kommt, war für den 3. Jänner 2024 Kegeln angesagt. Die „Kegelgeschwister“ erkannten anfangs die Notwendigkeit des Übens, besonders nach den eher ruhigen Feiertagen. Nach einiger Zeit verbesserte sich die Treffergenauigkeit, obwohl immer wieder Kugeln darunter waren, die einfach nicht die richtige Linie fanden.



### SCHAUTURNEN

Es war eine gute Entscheidung, aus dem Weihnachtschauturnen ein Faschingsschauturnen zu machen. Denn am Samstag, dem 20. Jänner 2024 strömte eine ungewöhnlich große Schar an Zuschauern in unsere Halle, um das Ereignis zu erleben. Und es war ein fulminantes Schauturnen, in dem die ganze Breite und Qualität der Jugendarbeit den Gästen – die meisten Verwandte der Aktiven – geboten wurde. Gleich ob sich die Schneeflocken über den Parcours arbeiteten, die Burschen und Mädchen vom Rodlberg sich Schwung für die Geräte holten, Eisbären sich auf Baren herum schwangen, der Kunstritterinnen-Nachwuchs mit Balken und Minitramp arbeitete, die Wettkampfgruppe die Airtrackbahn beherrschte oder ob die Altersriege „schifoahn“ andeutete, alles wurde mit

Beifall aufgenommen. Ganz großer Beifall war der Turnerin an den Vertikaltüchern und der Gymnastin mit der Bandgymnastik sowie unseren Trampolinspringern mit zwei Staatsmeistern und Internationalen zu teilen. Die Steyrer Trampolintruppe ist in der obersten Reihe in Österreich zu finden, nicht zuletzt wegen der Trainingsmöglichkeiten in unserer Halle.

Für den Erfolg des Schauturnens holt der Verein außerdem vor den Vorhang: die Bodenschutzmatten auflegenden „Mahabu“, alle Helfer in der Küche und im Service, die Kuchenspenderinnen, das Führungs- und Organisationsteam und alle hinter den Kulissen Tätige. Der Turnbruder beim Eintritt sei besonders erwähnt.



Allgemeiner ÖTB TV St. Georgen im Attergau

#### NEUJAHRSVOLKSTANZFEST 2024

Kein Jahresbeginn ohne Volkstanzfest in St. Georgen. Aus diesem Grund fanden sich wieder mehr als 60 Teilnehmer am 6. Jänner 2024 beim Gast-Hof-Laden Schneeweiss in Abtsdorf ein, um zu den Klängen der "Salzkammergut Geigenmusik" das Tanzbein zu schwingen. Wie jedes Jahr war vor allem die Bundesjugend sehr stark vertreten, die den Tanzboden bei Polka, Walzer und Wechseltänzen sprichwörtlich zum Beben brachte. Der STV bereicherte das Volkstanzfest mit 20 Turneschwästern und scheute trotz der winterlichen Verhältnisse den Weg nach St. Georgen nicht. Nach der "Woaf" und dem Schlusskreis mit "Kein schöner Land" gab es noch ein gemütliches Zusammensezten mit vielen Gesprächen und lustigen Liedern. Den Schlusspunkt setzte ein Ständchen an den Wirt, bevor die Turnerjugend den Weg zum Ausklang ins Quartier und alle anderen den Heimweg über tief verschneite Straßen antraten.



Allgemeiner ÖTB TV Traun

#### ÖTB TRAUN - SEKTION TENNIS

Die Tennissaison 2024 startet, wenn das Wetter es

zulässt, am 23. März 2024 mit dem Auswintern und wird am 20. April 2024 mit dem alljährlichen Mascherlturnier eröffnet.

Folgende Termine sind bereits fixiert:

Trauner Tennis-Stadtmeisterschaft

o Auslosung: Mi. 21. August 2024

o Start: Do. 22. August 2024

o Finale Sa. 31. August 2024

o Austragungsort: ÖTB Traun – Tennis

Finalspiele Vereinsmeisterschaft:

o Sa. 28. + So. 29. September 2024

#### JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

Obmann Robert Högl begrüßte in der JHV am 27. Jänner 2024 zuerst die Ehrenmitglieder Heidi Schinkinger und Karl Niederleitner und anschließen die prächtige Anzahl Ehrengäste.

Bürgermeister Mag. KH Koll, Sportstadtrat Julian Drach, dankbar vom ÖTB OÖ Stephanie Prinz, LL GF, Fritz Aichhorn, BO-Stv. und Obmann TV Enns. Nach dem Totengedenken mit dem gemeinsamen Lied „Wahre Freundschaft“, startete Robert die Berichte als Obmann mit dem traditionellen Dank an ALLE Mitglieder des Turnrates und Turnausschusses während seiner 15-jährigen Obmannschaft, die konstruktive Zusammenarbeit immer zum Wohle des Vereines, seiner Mitglieder, zum Erhalt von Turnerheim und Faustballplatz, Tennisheim und Tennisplätzen. Robert sprach von den notwendigen Investitionen und Malerarbeiten. Der Brunnen der Beregnungsanlage aller Plätze musste um 3 m vertieft werden, der Grundwasserspiegel hatte sich gesenkt. Ein Blick in die Zukunft zeigte auf einen Mietkauf eines Wiesenstreifens von der Gemeinde Traun, der das Versetzen des nördlichen Hochzaunes ermöglicht. In etwas emotionalen Worten erinnerte Robert an seine Tätigkeiten, Aufgaben und Pflichten nach 25 Jahren OM-Stv und im 15. Jahr Obmann, Teilnahme an vielen Turnfesten und Jahnwanderungen, mit dem Höhepunkt Landesturnfest 2005 in Traun. Ein Turnfest, das wir als großartiges Team gemeistert haben. Es ist an der Zeit, die Führung in junge Hände zu geben. Es folgten die Berichte der Amtswalter, unterstützt mit Beamer an die Leinwand. Den Beginn machte Säckelwart Dr. Walter Hofstätter, der uns mit Zahlen fütterte und die gesunde Finanzsituation unseres Vereines erklärte. Veronika Schachl, TW-Stv und aktive Vorturnerin erinnerte mit wertvollen Bildern an die Teilnahmen vieler der vom ÖTB angebotenen Turnfeste mit unseren Kindern.

Peter Zauner gab einen gekonnten Rückblick der Abteilung Faustball in der Saison 2023/24 und sehr guten, anerkennenswerten Erfolgen zur Feldmeisterschaft. Mixed-T, Generationen-T Halloween-Turnier zeigten einige der Aktivitäten auf unserem Platz.

Heidi Schinkinger berichtete professionell für die Abteilung Tennis. Heidi konnte mit berechtigtem Stolz auf gelungene Aktivitäten in der abgelaufenen Saison hinweisen, sowohl spielerisch als auch gesellschaftlich.

Bei der Neuwahl des Turnrates gab es eine einstimmige Wahl:

Obfrau Anna Zauner

Turnwartin Sonja Gahleitner, Stv. Veronika Schachl

Kassier Dr. Walter Hofstätter

Schriftführerin Heidi Schinkinger

Dietwartin Elfi Hofstätter

Jugendwartin Andrea Högl

Beiräte Robert Högl, Dieter Schinkinger, Peter Zauner

Zum Turnausschuss zählen:

Heimwartin Gloria Zauner, Gabi Zauner

Pressreferent Robert Högl

Faustball: Tina Hinterholzl, Raphael Selhofer

Tennis: Heidi Schinkinger, Andreas Bangerl

Kontrolle Paula Flickinger, Klaus Dostl

Robert dankte den gewählten, auch neuen Amtsinhaber/innen, ganz besonders Anna Zauner und Sonja Gahleitner.



#### EHRUNGEN

Mit Unterstützung von Stephanie Prinz und Fritz Aichhorn wurden mit Ehrenzeichen und Urkunden geehrt:

25 Jahre Rudolf Penninger

40 Jahre Sabine Hron, Karl Niederleitner, Johann Steiner, Renate Zauner, Ing. Peter Zauner, Paula Flickinger

50 Jahre Dr. Walter Hofstätter

60 Jahre Ulrich Marageter

60 Jahre Reinhard Ematinger

Traditionell sangen wir gemeinsam „Ehre, wem Ehre gebührt“

Mit unserem „Hoamatland“ beendeten wir die JHV.



#### NEUE OBFRAU

Es ist mir eine große Ehre und Freude, mich Ihnen als neue Obfrau unseres Vereins vorzustellen.

Meine Verbundenheit zu unserem Verein begann im Mutter-Kind-Turnen, wo ich meine ersten Erfahrungen im Verein sammelte und Begeisterung für den Sport entfachte, bis sich schließlich meine Leidenschaft im Faustball fand. Der Verein bedeutet für mich nicht

nur Training und Sport, sondern auch Gemeinschaft, geprägt von unvergesslichen Momenten und persönlicher Entwicklung.

In meiner neuen Rolle als Obfrau strebe ich danach, die Zusammenarbeit im Verein zu stärken und neue Initiativen voranzutreiben. Mein Ziel ist es, ein offenes Ohr für die Anliegen und Ideen aller Mitglieder zu haben und gemeinsam an der Weiterentwicklung unseres Vereins zu arbeiten.

An dieser Stelle möchte ich auch ein herzliches Dankeschön an den ehemaligen Obmann Robert Högl sowie dem gesamten Turnrat aussprechen. Ihr Engagement und ihre Erfahrungen sind von unschätzbarem Wert und ich bin fest davon überzeugt, dass wir gemeinsam wachsen können. Durch unsere gemeinsamen Bemühungen werden wir nicht nur unsere eigenen Ziele erreichen, sondern auch die Verbundenheit stärken, die unsere Turnfamilie ausmacht.

Ich freue mich darauf, mit Ihnen allen zusammenzuarbeiten und unseren Verein zu einem Ort der Begeisterung, des Sports und der Gemeinschaft zu machen.

#### ANNA ZAUNER - VORSTELLUNG NEUE TURNWARTIN

Ich bin fast fünfzig Jahre – mit Unterbrechungen beim Turnverein Traun. Gestartet mit dem Mutter-Kind-Turnen verbinde ich viele schöne Erinnerungen mit zahlreichen Jahnwanderungen, Bergturnfesten, Turnerlagern und Wettkämpfen. In unserem Verein stand immer die Gemeinschaft, das WIR im Fokus.

Nach beruflichen Stationen im In- und Ausland - da war oftmals nur die Jahnwanderung ein Fixpunkt im Jahr - kehrte ich vor rund 9 Jahren wieder nach Oberösterreich zurück. Seit dieser Zeit ist meine Tochter begeisterte Turnerin. Nun erlebe ich die Turnfeste und Wettkämpfe als Taxi und stolze Mama, die meist mehr aufgereggt ist als die Turnerinnen.

Als ich gefragt wurde, ob ich mir vorstellen könnte, das Amt der Turnwartin und die Obfrau Stellvertretung zu übernehmen, habe ich sehr gerne zugesagt. Mit einem tollen Team wollen wir weiterhin Jung und Alt für den Verein und die Gemeinschaft des ÖTBs begeistern.

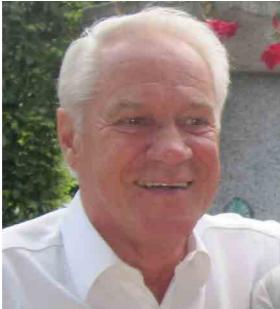


Sonja Gahleitner

#### NACHRUF

Manfred Scherner hat uns Ende 2023 verlassen. Wir trauern um ein Mitglied, das in unsere Abteilung Tennis viel Energie einbrachte und unser Vereinsleben jahrelang maßgeblich mitgestaltet hat. Nach vielen Verletzungen in seiner fußballerischen Laufbahn, fand Manfred im Tennissport eine neue sportliche Herausforderung. Mandi übernahm bald die Aufgabe des Mannschafts-

führers und war in späterer Folge bis 2007 sportlicher Leiter der Abteilung Tennis. Als Beirat unterstützte er die Vereinsarbeit bis 2020. Seine Arbeiten als Hobbytischler zeigen Tische, Sitzbänke und Wandverkleidungen. Als Grillmeister versäumte er kein Fest der Tennisabteilung. Im Sparverein war Mandi mehr als 2 Jahrzehnte begeisterter Reiseteilnehmer. Die gemeinsamen schönen Stunden, seine helfende Hand, seine Gesellschaft, seine menschliche Art und sein Humor werden uns fehlen.  
Wir sind dankbar, ein halbes Jahrhundert gemeinsam gegangen zu sein.



#### BUNTE VIELFALT UND VOLLE BEGEISTERUNG IN DEN FASCHINGSTURNSTUNDEN

Wie jedes Jahr war auch heuer die Faschingsturnstunde wieder ein Highlight für die Kinder. Prinzessinnen, Spider Men, Feen, Bienen, Astronauten, Einhörner und viele weitere tolle Kostüme stürmten die Turnhalle und waren mit Begeisterung bei den Mitmachliedern, vielen Spielen und dem Turn-Parcours dabei.

Nach dem sportlichen Vergnügen rundeten 137 Krapfen die gelungenen Faschingsturnstunden ab.



#### NÖ

- 07.04.2024 Bärlauchlauf
- 20.04.2024 ÖTB NÖ Turn10 MS/ ASVÖ NÖ LMS Turn10
- 28.04.2024 Gerzielmeisterschaft ÖTB NÖ, Pfaffstätten/Einöde
- 26.04.2024 Bezirksjugendtreffen West, Krems
- ab 04.06.2024 Ferienradler jeden Donnerstag
- 09.06.2024 Bergturnfest Jauerling, Spitz
- 21.06.2024 TV-Neusiedl/Zaya: Sonnwendfeier



Termine NÖ

#### ÖTB TV Baden 1862

##### SILVESTERWANDERUNG

Den Jahresabschluss am 31. Dezember 2023 begingen viele Turngeschwister traditionellerweise gemeinsam mit der Silvesterwanderung. Diesmal wanderte man in verschiedenen langen Routen in den Badener Weingärten rund um den sogenannten Harterberg. Im Heurigenlokal Gehrer gab es dann die wohlverdiente Stärkung. Dort entstand auch das Foto von unserem Ehrenobmann Wolfgang Pristou. Mehrere Tage später feierte er im Kreise seiner Turnerfamilie seinen "Achtziger" und den Eintritt in seinen beruflichen Ruhestand. Weiter ist nun Wolfgang im "Unruhestand", denn er gründete im Rahmen des Vereines eine Seniorenrunde, die sich einmal im Monat am Sommerturnplatz trifft. Ziel ist es, diverse Informationen vor allem für Senioren zu bieten, gemeinsame Ausflüge zu organisieren, Gymnastik am Sommerturnplatz und vieles weiter. Jüngere im Verein und Gäste sind natürlich gerne dazu eingeladen. Das erste Treffen war bereits ein voller Erfolg. Unserem Wolfgang alles Gute und viel Freude mit seiner neuen Tätigkeit im Badener Turnverein.



#### TV Mödling

##### ERFOLGE

Großartiger Erfolg für den ÖTB-Turnverein Mödling 1863 - 2. Platz im Jahreswettbewerb 2023 der Niederösterreichischen ÖTB-Turnvereine!

Im schönen Weinviertel veranstaltete der ÖTB Niederösterreich mit Unterstützung des ÖTB Kreuzstetten sein traditionelles Turnerforum. Vom Turnverein Mödling waren wir diesmal mit drei Turngeschwistern dabei.

Hier wurde in spannenden Vorträgen über die Themen Umlagen des ÖTB NÖ und des ÖTB, Versicherung der Vereine, Vereinsarbeit mit sozialen Medien berichtet. Ein Informationsblock über das Bundesjugendturnfest 2024 in Mödling durfte natürlich nicht fehlen. Den Höhepunkt bildete wie immer die Siegerehrung des Jahreswettbewerbs der niederösterreichischen Turnvereine bei dem der ÖTB-Turnverein Mödling 1863 den Wanderpreis für den 2. Platz entgegennehmen durfte! Wir freuen uns sehr über diesen schönen Erfolg!



#### ÖTB TV Neunkirchen 1863

##### KINDERMASKENBALL 2024

Am Sonntag, den 28. Jänner 2024 fand unser Kindermaskenball statt. Eröffnet wurde die Feier mit dem Einzug der großen und kleinen Faschingsnarren, angeführt von der Turnerjugend unseres Vereins. Nach der Begrüßung der Gäste durch Obmann Dieter Hangel ging es musikalisch los, die Kinder konnten sich beim Fliegerlied und Limbotanzen austoben. Abwechslung boten die Spielestationen der Turnerjugend, wo Geschicklichkeit und Köpfchen gefragt waren.

Bei der Tombola mit Handstandwettkampf wurde zunächst die „Siegerfarbe“ ermittelt, mit der jedes Los gegen eine Kleinigkeit getauscht werden konnte. Danach wurden einige große Preise verlost, wofür wir den Sponsoren herzlich danken!

Für das leibliche Wohl war mit Wurstel und Schnitzelsemmlern sowie selbstgemachten Mehlspeisen und Krapfen bestens gesorgt.

Wir bedanken uns herzlich bei allen Helfern für ihren Einsatz, mit deren Unterstützung der Maskenball wieder so erfolgreich veranstaltet werden konnte.

Ein besonderes Dankeschön gilt den Jugendvorturnern und Jugendlichen, die heuer zum ersten Mal die Spielestationen in Eigenverantwortung gestaltet, vorbereitet und durchgeführt haben!



#### Salzburg

27.04.2024 STV-Turntag, Rif

08.06.2024 14. ÖTB Bundesmeisterschaften Turn 10, Salzburg Rif

#### STV Salzburg TV

##### FASCHINGSFEIER 2024

Am Freitag, dem 9. Februar 2024 verwandelte sich die Roittner-Turnhalle gegen 15:30 Uhr in einen merkwürdigen Treffpunkt aller nur erdenklicher Gestalten: Groß und Klein, kostümiert als Tiger, Leopard, Fee, Ritter bis hin zu Action- oder Alltags-Helden fanden sich ein, um gemeinsam einen abwechslungsreichen Nachmittag zu verbringen. Nach einer Vorstellrunde einzelner Charaktere standen Tanz und verschiedene Aktivitäten, wie Sackhüpfen, Dosenwerfen, Pedalo fahren und Stelzen gehen auf dem Programm. Natürlich durften auch Turnvorführungen nicht fehlen. So präsentierten einige bereitwillig verschiedene Elemente.

Auch für Getränke und etwas zur Stärkung war gesorgt. So verbrachten Groß und Klein einen fröhlichen Nachmittag der besonderen Art.



#### Kärnten



19.04.2024 Vereinsmeisterschaft Turn10

01.05.2024 1. Mai-Wanderung

31.06.2024 Sonnwendfeier

#### Spittaler Turnverein

##### FASCHINGSTURNSTUNDE

Groß war die Aufregung, als im Rahmen der Eltern-Kind-Turnstunde für den letzten Mittwoch vor den Ferien die Faschingsturnstunde angekündigt wurde. Gespannt warteten da die lustig maskierten Kleinsten – auch mit ihren älteren Geschwistern – auf den Beginn der Turnstunde.

Nach kurzem musikalischen Aufwärmen gab es für alle Krapfen und Saft und damit Kraft für ein lustiges Herumtollen bei stimmungsvollen Liedern, wobei auch Mütter, Väter, Opas und Omas mit einbezogen waren. Am Schluss waren sich alle einig:

Es war eine tolle Turnstunde.  
Danke an den Vorstand für die Spende!



#### DTV i. ÖTB St. Jakob i. Ros

##### STIMMIGE JULFEIER

In unserer frisch ausgemalten Jahn-Turnhalle feierten wir eine gemütliche Julfeier. Dabei konnten wir nicht nur Vbgm. Karl Fugger und GV Franz Fugger, sondern auch als Vertreter der uns stets fördernden Grazer Burschenschaft Stiria, Herrn Dr. Gerd Hundegger herzlich willkommen heißen. DTV-Obmann Tbr MMag. Martin Melinz freute sich, dass viele Turngeschwister zur gemeinsamen Feier gekommen waren und dankte für die gute Zusammenarbeit im letzten Jahr.

Kulturreferent GV Fugger beglückwünschte den DTV nicht nur zu den geglückten Jubiläumsfeiern, sondern wünschte auch weiterhin viel Erfolg.

Einen Überblick über das DTV-Geschehen von 2023 brachte DTV-Ehrenobmann

Tbr Dr. Bruno Burchhart. Besonders ging er auf die großen Feiern anlässlich des 100-jährigen DTV-Bestandsfestes ein und dankte allen für ihre fleißige Mitarbeit

dabei. Als kleinen Dank bekamen alle von ihm einen kleinen Weihnachtsmann-Schlitten mit besten Wünschen für die Zukunft.

Dann aber zeigten die eifrigeren Tänzerinnen unseres Turnvereins bei flotten Rhythmen ihr eindrucksvolles Können und brachten großartige Stimmung in die fröhliche Gemeinschaft.

Unter dem Lichterbaum wurden die verdienten Vorturnerinnen Uschi Kellner und Anneliese Isopp mithilfe eines lieben Julgeschenkes geehrt.

Bei Speis und Trank saßen alle noch lange gemütlich zusammen, erinnerten sich launig an die Erlebnisse der vergangenen Zeit und freuten sich auf Zukünftiges.



## Tirol

### ÖTB TV Kitzbühel 1869

#### SCHAUTURNEN

Seit über 50 Jahren hat das Schauturnen beim TV Kitzbühel Tradition und erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Über 200 Aktive begeisterten die 900 Zuschauer mit ihren Darbietungen. Von Mutter-Kind-Turnen bis zu den Seniorinnen zeigten alle Gruppen des Vereines ihr Können und wurden mit viel Beifall belohnt.

Der "frischgebackene" Landesobmann Florian Hofstätter begrüßte Zuschauer und Aktive und freute sich über die gelungenen Aufführungen.

Viele Ehrengäste, darunter Bürgermeister, Sportreferent, Schuldirektoren und Gemeinderäte lobten in ihren Ansprachen die Arbeit des Turnvereins und dessen Bedeutung für Kitzbühel.

Besonders der Einsatz der Vorturnerinnen und Vorturner, sowie die Vereinsführung von Obfrau Nora Nessizius fanden Lob und Anerkennung.



## Wien

21.04.2024 ÖTB Wien: Turn10 Meisterschaft 2024, USZ-Schmelz

27.04.2024 ÖTB Wien: Turntag, ATV Liesing

27.04.2024 ÖTB Wien: Volkstanzfest, ATV Liesing



Termine Wien

- 01.05.2024 TV Klosterneuburg: Maibaum aufstellen
- 09.05.2024 137. Stiftungswettkampf des WATV
- 16.06.2024 41. Breitenturntag

#### Allgemeiner TV Brigittenau

#### 29. SCHIESSWETTKAMPF

Am 13. und 14. Jänner 2024, gleich nach der Weihnachtspause, veranstaltete der Allg. Turnverein Brigittenau den 1. Wettkampf für den ÖTB-Wien. 19 Wiener Vereine nahmen daran teil, 130 Teilnehmer kamen. Im Bewerb Luftgewehr traten 125, im Bewerb Luftpistole 110 Turngeschwister an. Die Altersklassen 13/14 bis AK 85+!!! waren vertreten und wollten ihre Leistungen prüfen. Tbr. Hans Watzek schafft es auch heuer wieder und trat in drei Generationen an.

Noch nie war diese Großveranstaltung so harmonisch verlaufen, vielen Dank allen Teilnehmern für die tolle Disziplin.

Ein besonderer Dank an die vielen freiwilligen Helfer und Kampfrichter vom "Klosterneuburger Schützenverein 1288", welche sich zwei Tage lang zur Verfügung gestellt haben.

Heuer gab es die Möglichkeit, sich mit einem Schuss auf die Erinnerungsscheibe für Tbr. Peter Wicha zu verewigen.

Folgende Turngeschwister haben für ihren Verein Rang 1 belegt:

Alsergrund: Korn Waltraud, Orlich Eva, Purker Katrin 2x, Watzek Fabian, Watzek Johann, Watzek Veronika, Brigittenau: Keiblinger Inge 2x, Wicha Ilse 2x

1. Wiener TV: Oppitz Berthold

Gersthof: Lehner-Morawec Michael 2x, Springer Ulrike 2x

Jedlesee: Fischer Klaus 2x, Gjahaj Angelina 2x, Horak Sophia, Pappenscheller Josef, Pappenscheller Larissa 2x, Zima Benjamin, Zimova Diana 2x

Kagran: Donner Thomas, Hausmann Gerlinde, Kramer Elfriede, Luksch Anita

Kaiser-Ebersdorf: Weingart Alica, Weingart Maria

Klosterneuburg: Fuchs Wolfgang, Wotke Matthias 2x Langenzersdorf: Hilgarth Matthias, Reisenbauer Ines 2x, Reisenbauer Renate

Liesing: Rottensteiner Michael

Mariahilf: Burger Hans Peter, Weber Marina

Meidling: Krumbholz Richard, Voltyn Jakob

Ottakring: Kellner Gerhard, Tezarek Robert, Weißenberger Ernst

PHTV: Gron Erich 2x, Reichel Erwin, Wunsch Udo, Simmering: Kasamas Wolfgang

WATV: Ficker Günther, Hoechst Christian, Proietti Alexander, Studentschnik Friedrich



# 14. ÖTB BUNDES MEISTER SCHAFT® TURN10

8  
JUNI

HALLEIN



Ausschreibung

ÖSTERREICHISCHER  
TURNERBUND

ÖTB-Vergleichswettkampf Breitenturnen  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

Universitäts- und  
Landessportzentrum Rif  
Hartmannsweg 4/6  
5400 Hallein

Ausgabe 05/06	15. April
Ausgabe 07/08	15. Juni
Ausgabe 09/10	15. August
Ausgabe 11/12	15. Oktober



# ÖTB - VERANSTALTUNGEN, WETTKÄMPFE & TERMINE 2024



Mehr Infos zu den Lagern auf  
[oetb.at/lager/](http://oetb.at/lager/)

## ● APRIL

- 27.** ÖTB Wien: Landesturntag, Liesing

## ● MAI

- 4.-5.** OÖ Turn10 Jugendlandesmeisterschaft 2024 Steyr

## ● JUNI

- 8.** Bundesmeisterschaften Turn10, Salzburg Rif

## ● JULI

- 11.-14.** **Bundesjugendturnfest Mödling**

## ● AUGUST

- 18.** ÖTB OÖ: 60 Jahnwanderung, Zielort Kronstorf

- 25.** ÖTB NÖ: Jahnwanderung, Zielort Orth an der Donau

## ● NOVEMBER

- 9.** ÖTB OÖ: Landesturntag, Bad Ischl

## ● TURNERSEE 2024

- 01.05.-05.05.** Werkturnertage

- 21.07.-30.07.** Familienlager

- 31.07.-09.08.** Bundesjugendlager 15-21 Jahre

- 31.07.-09.08.** ÖTB-Sommerlager 8-14 Jahre

- 31.08.-07.09.** Sommerausklang