

UNSER TURNEN



Ausgabe 6
2025

**GEMEINSAM
BEWEGEN.
GEMEINSAM
HELPEN.**

07 **Dein.Bund.Hilft**

25 **Turnersee**

44 **Vereinsnachrichten**



Mehr Familienspaß für weniger Geld.



Die neue OÖ Familienkarte
mit vielen Vergünstigungen.



WERNER SCHULTES
ÖTB Bundesobmann

Liebe Turngeschwister,

zum zweiten Mal nach 2024 hat der Österreichische Turnerbund gemeinsam mit seinen Landesverbänden und Vereinen im Zeitraum März bis Juni das Projekt „Bundesweite Turn10-Wettkampfveranstaltungen 2025“ durchgeführt.

Projektziele waren:

- Ein niederschwelliges Wettkampfangebot für Kinder und Erwachsene im Alter von 9 - 80+ Jahren im Breitensportbereich Gerätturnen Turn10
- Mehr Menschen für das Turnen begeistern! Viele Talente über die Grundsportart Turnen in den Sport holen und in ein bewegtes Leben führen
- Der Bewegungsarmut von Kindern und Jugendlichen entgegenwirken. Spaß und Erfolg gleichzeitig ermöglichen. Die umfassende Ausbildung koordinativer Fähigkeiten und motorischer Fertigkeiten beim Turnen hervorheben
- Pädagogische Werte, Team Spirit, Kreativität und persönliche Aktivität vermitteln

Als Zielkoordinaten wurden definiert:

- Teilnehmer aus Österreich
- 3.200 Wettkämpferinnen und Wettkämpfer im Alter von 9 - 80+ Jahren -
- 65% weibliche 35% männliche Teilnehmer - 90% Wettkampfabchluss der Teilnehmer

Mit 38 Wettkampfveranstaltungen und gesamt 5.000 Teilnehmern haben wir gemeinsam dieses Ziel nicht nur erreicht, sondern bei Weitem übertroffen! Einmal mehr haben wir gemeinsam unter Beweis gestellt, dass der ÖTB mit seinen Vereinen der führende Verband im organisierten Breitensport ist! Wir freuen uns, dass unsere Leistungen durch das Bundesministerium für Wohnen, Kunst, Kultur, Medien und Sport (BMWFKMS) in Form einer finanziellen Unterstützung anerkannt werden! Herzlichen Dank dafür.

Mit dieser erfreulichen Bilanz geht für den ÖTB und seine Vereine ein sehr positives Jahr 2025 zu Ende. Ich wünsche allen Turngeschwistern schöne und erfolgreiche Schauturnen, besinnliche Julifeiern und ein wenig Ruhe in unserer doch sehr lauten und schnelllebigen Zeit!

Schöne Weihnachten und alles Gute für 2026!

Gut Heil!



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

Wir freuen uns über
deine Nachricht!

oetb_oesterreich@oetb.at
 [@oetb.at
\[www.oetb.at\]\(http://www.oetb.at\)](https://twitter.com/oetb)



INHALT

06

Bund & Dietwesen

- 06 Turnerapotheke
- 07 DEIN.BUND.HILFT, Weihnachtsspenden
- 08 Jugendforum
- 09 Turnfest Wien/NÖ, Neujahrsvolkstanzfest Linz
- 10 Gutschein Weihnachten
- 22 Vorarlberger Tracht

20

Erfolge & Berichte

- 20 Klagenfurter TV
- 21 120 Jahre TV Aschach
- 41 1. Waldturnfest

30

Vereinsleben

- 30 Jahnwanderung OÖ
- 34 Jahnwanderung NÖ
- 35 Jahnwanderung Tirol
- 36 Bundesjugendtreffen
- 37 Bergturnfeste
- 40 Turncamp Andorf
- 42 Turnerbälle
- 44 Vereinsnachrichten

 **Titelbild:** Norbert Prohaska - ÖTB-TV Meidling 1886

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
Silvia Hofstätter
Satz
Valentina Schachl

13

Turnakademie

- 13 Turnakademie Termine
- 14 Neuroathletik
- 16 Feedback NAT-Kurs
- 17 Feedback VorturnerGrundKurs
- 18 Feedback OnlineModule

25

Turnersee

- 25 Freunde des Turnersee
- 26 Das Feuer brennt am Turnersee
- 28 Sommerausklang



Foto: TV Kitzbühel

STANDESMELDUNG

Liebe Vereine,

Die jährliche Standesmeldung ist ein zentraler Bestandteil unserer Vereinsverwaltung und ermöglicht uns, einen aktuellen Überblick über die Mitgliederzahlen und die Vereinsstrukturen im ÖTB zu erhalten.

Die Standesmeldung wird online eingereicht. Mit der Standesmeldung habt ihr auch die Möglichkeit, die Kontaktdaten des Vereinsvorstandes und der Vorturner zu ergänzen und zu ändern.

Wir bitten euch daher, eure Meldungen termingerecht einzureichen.

Bitte beachtet, dass eine vollständige und fristgerechte Abgabe Voraussetzung für die Teilnahme an den Bundes- und Landesförderungen ist. Eine pünktliche Meldung erleichtert zudem die Planung unserer Veranstaltungen und sichert eine verlässliche Basis für unsere Arbeit im kommenden Jahr.

Vielen Dank für eure Unterstützung und Mitarbeit!
Eure ÖTB Bundesleitung

GEWINNEN - GESTALTEN - BINDEN

Jugend grenzenlos?!

alte Pfade - neue Wege

Wir laden Dich ein!

Komm zu einem Gespräch mit Vertretern der
ÖTB-Bundesleitung und den Bundesjugendwarten!
Tausche Dich mit Motivierten aus anderen Vereinen aus.

Dich erwartet ein zukunftsweisender Nachmittag mit:

- Raum für Austausch & neue Ideen
- „Wir sitzen alle im selben Zug“ – es geht um gemeinsames Gestalten
- ÖTB-Jugend bietet Unterstützung, Austausch, Ideen und Gemeinschaft

Wir treffen uns...

- am 10. Jänner 2026
- um 12:30 Uhr
- im ÖTB TV Linz
(Prunerstraße 6, 4020 Linz)

Im Anschluss: ÖTB Neujahrsvolkstanzfest

Wir freuen uns auf Dich!



Sei dabei beim
ÖTB Länder Turnfest 2026
in Neulengbach!



Vom 16. bis 19. Juli 2026 verwandelt sich Neulengbach im Zuge des Länder Turnfestes 2026 des ÖTB Wien und des ÖTB Niederösterreich zur Turnfest-Stadt. Unter dem Motto „Gemeinsam stark – über Generationen hinweg“ treffen Turnerinnen und Turner von AK 9 bis AK 99 zusammen, um sportlichen Ehrgeiz, Teamgeist und Lebensfreude zu feiern.

Ob beim Mannschafts- oder Generationenwettkampf, im Wimpel- oder Gruppenwettstreit, bei Ballspielen, Akrobatik oder dem Turnfestwettkampf – für jede Altersklasse und jedes Talent ist etwas dabei! Neben spannenden Wettkämpfen erwartet dich ein buntes Rahmenprogramm mit Stadtfest, Volkstanzfest und Schlussfeier, das die Gemeinschaft in den Mittelpunkt stellt.

Die Turnstätten – vom Wienerwaldstadion über das Freibad Neulengbach und der Neulengbacher Innenstadt – bieten perfekte Bedingungen für sportliche Höchstleistungen und unvergessliche Tage im Herzen Niederösterreichs.

Pack deine Turnsachen, bring deine Freunde mit und erlebe vier Tage voller Bewegung, Musik, Freude und echter Turnfest-Stimmung!

ÖTB Länder Turnfest 2026 in Neulengbach
16.–19. Juli 2026
Veranstalter: ÖTB Wien/Niederösterreich



10. JÄNNER 2026

- Auftanz 18:00 Uhr
- Prunerstraße 6, 4020 Linz
- Eintritt: Jugendliche/Studenten 8,-
Erwachsene 15,-
- saubere Tanzschuhe für den Turnsaalboden
- kostenlose Übernachtung im Turnverein möglich
- für Speis und Trank wird gesorgt
- bis 20:00 Uhr auch einfache Tänze für Kinder

GERNE MIT
VORANMELDUNG

Rückfragen und/oder Anmeldung unter buerco@oetb-linz.at oder gst@oetb.at
(Bundesgeschäftsstelle) möglich

WIR FREUEN UNS AUF
DEIN KOMMEN



Das ÖTB-Liederbuch ist wieder verfügbar!

Bestellungen unter gst@oetb.at.

Ein Gutschein zu Weihnachten!

Verschenke unvergessliche Erlebnisse mit einem Gutschein für ein Turnerseelager, einen TAK-Kurs, ein Turnfest oder ein BTZ-Abo! Der Gutscheinwert ist frei wählbar, unbegrenzt gültig und kann ganz einfach unter gst@oetb.at angefordert werden.

GUTSCHEIN

FÜR –
EIN TURNERSEELAGER ODER
EINEN TAK-KURS FÜR DAS JAHR 2025

FÜR _____
WERT _____ DATUM _____

Der Gutschein kann bei Buchung eines ÖTB-Sommerlagers eingelöst werden. Er ist nicht in bar ablösbar. 078 4050 Traun, Linzer Str. 30a, ZVR: 46 96 34 927



BLÄTTERN STATT WISCHEN

In unserer **BUNDESGESELLSCHAFTSSTELLE** haben wir einen großen Bestand an alten und neuen **BÜCHERN** rund um den ÖTB, Sportarten, Sporttechniken und Sportwissenschaften. Die Bibliothek steht Dir zu den **ÖFFNUNGSZEITEN** der Bundesgesellschaftsstelle jederzeit offen.

» SCHAU VORBEI!



World book vector created by freepik - www.freepik.com

Florian Hofstätter

Landesobmann Tirol
Akademische Turnverbindung Innsbruck

FIT DURCH DEN WINTER NEUES JAHR, NEUES ZIEL – MOTIVATION ZWISCHEN KEKSEN UND KÄLTE

Der Winter ist die Jahreszeit, in der zwei Dinge regelmäßig einfrieren: erstens die Temperaturen, zweitens unsere Motivation. Während draußen der Schnee glitzert (oder der Regen nieselt), glitzern drinnen Lebkuchen, Punsch und Sofadecken. Und plötzlich ist das Sofa näher als die Turnhalle.

Aber keine Sorge – das ist völlig normal.

Der Körper will Energie sparen, das Hirn will Wärme und der innere Schweinehund hat Winterschichtverlängerung beantragt. Trotzdem kann man im Winter erstaunlich viel erreichen –

1. Realistisch bleiben – der Winter ist kein Feind

Im Sommer laufen wir leichtfüßig, sind motiviert und voller Tatendrang. Im Winter ist alles etwas gemütlicher – und das darf so sein. Der Trick ist, nicht aufzuhören, sondern das Tempo anzupassen.

Wenn du im Winter deine Einheiten etwas kürzer hältst, dafür aber regelmäßig trainierst, bist du im Frühling automatisch vorn dabei.

Tipp: Plan statt Perfektion. Lieber drei solide, halbstündige Einheiten als heroische „Ab morgen täglich zwei Stunden!“-Pläne, die spätestens nach dem dritten Glühwein scheitern.

2. Kleine Ziele statt großer Vorsätze

Im Jänner passiert's jedes Jahr: Die Fitnessstudios sind voll, die Motivation

gigantisch – und zwei Wochen später ist sie wieder weg. Warum? Weil viele denken, man müsse alles auf einmal ändern.

Besser: Wähle ein kleines, erreichbares Ziel. Zum Beispiel: „Ich möchte dreimal pro Woche aktiv sein“ oder „Ich will mich nach jedem Training weitere fünf Minuten bewegen, statt sofort aufs Handy zu schauen.“

Solche Mini-Ziele sind machbar – und das gute Gefühl, sie einzuhalten, sorgt für den berühmten Motivations-Schneeballeffekt.

3. Advent, Advent, die Disziplin brennt

Im Dezember ist kein Platz für Kalorienpanik. Die Vanillekipferl sind keine Feinde, und eine Tasse Kakao mit Schlag ist kein Verrat am Fitnessplan.

Wichtiger ist das Gesamtbild: Wer sich den Großteil des Jahres vernünftig ernährt und bewegt, darf in der Weihnachtszeit auch genießen – ohne schlechtes Gewissen.

Trotzdem hilft's, ein paar einfache Regeln zu beachten:

Iss Süßes bewusst, nicht beiläufig. Trinke Wasser zwischen den Festtagsgetränken.

Mach nach dem Essen einen kurzen Spaziergang – das hilft Verdauung und Kreislauf.

Und falls du's übertreibst: Kein Drama. Bewegung am nächsten Tag, ein bisschen Gemüse – fertig. Kein „Neustart am Montag“, sondern einfach Weitermachen.

4. Motivation kommt beim Tun

Der härteste Schritt ist meist der vom Sofa zur Trainingshose. Danach läuft's fast von selbst.

Wenn du dich also mal wieder überwindest, sag dir: „Ich mach nur 10 Minuten.“ – Das reicht oft, um den Kreislauf zu aktivieren und die Stimmung zu heben. Und wer 10 Minuten schafft, bleibt selten dabei stehen.

5. Neues Jahr, neues Ich? Nein – neues Gefühl!

Statt alles neu zu machen, versuch lieber, dich wieder an das gute Gefühl nach dem Training zu erinnern. Nicht der Plan zählt, sondern die Routine.

Und wenn du's schaffst, über den Winter regelmäßig aktiv zu bleiben – egal wie leicht oder schwer – hast du schon gewonnen. Denn die meisten verlieren in dieser Zeit den Anschluss.

Der Winter ist keine Trainingspause, sondern die perfekte Zeit, um dranzubleiben, ohne sich zu stressen. Bewegung hält warm, Glühwein motiviert, und wer sich nicht verrückt macht, startet im Frühling mit einem Lächeln und einem stabilen Kreislauf ins Training.

Oder wie man im Verein sagen könnte: „Schweiß ist Fett, das weint“

Schöne Feiertage und ein gutes neues Jahr!
Euer Florian

SEIT MEHR ALS 200 JAHREN HAUPTKENNZEICHEN DES TURNENS: SEINE VIELSEITIGKEIT

Autor: Hansgeorg Kling, Wiener ATV Fotos: Stefan Scheuringer, Wiener ATV

Den ersten öffentlichen Turnplatz auf der Hasenheide in Berlin im Jahre 1811 können wir uns vorstellen als eine „Bewegungsbaustelle“, auf der sich gleichzeitig 400 oder 800 Aktive tummeln. Also als eine Art Trimmstadion mit vielen abenteuerlichen Herausforderungen und mit neu zu entdeckenden Spielen.

Die Betätigungen, die Jahn „Turnen“ nannte, reichten vom Laufen, Springen, Schwingen, Schweben, Klettern, Werfen, Ringen und Fechten bis zum Turnen an Reck und Barren. Absolut neu auch: die sechs verschiedenen Turnspiele, z. B. das wildromantische Ritter- und Bürgerspiel. Turnen war also an seinem Beginn nur ganz nebenbei auch Gerätturnen.

Das Ganze: ohne Drill oder Zwang. Jahn war davon überzeugt, dass die Jugendlichen ihren Körper „spielerisch fortbilden und aus eigenem Antrieb – verstärkt durch die Gruppe – Ehrgeiz und Selbstdisziplin entwickeln sollten“. Hinzu kam eine Art Selbstorganisation, eingeschlossen Zahlungen an die Gemeinschaftskasse („Solidarität“). Insgesamt also: Hier und 1811 setzt der Beginn des Vereinswesens an.

Das Revolutionäre dieses Anfangs der Turnbewegung wird deutlich, wenn man sich vor Augen hält, dass es sich um Schüler und Studenten, um junge Berufstätige (meist Handwerksgesellen) handelte und dass man sich mit „Du“ anredete: Bis dahin (und noch bei GutsMuths in Schnepfenthal um 1790) war die eigene körperliche Bewegung der Oberschicht vorbehalten gewesen.



Die weitere Entwicklung ist weitgehend bekannt: Das Turnen breite sich schnell aus, schon nach wenigen Jahren gab es in Deutschland fast 200 Turnplätze. Hinzu kommt als Besonderheit: Die Turnbewegung war eine politische Bewegung. Denn es ging ihr um die Befreiung Preußens von der Besetzung durch die Franzosen (1806 Schlacht bei Jena und Auerstedt – 1813 Völkerschlacht bei Leipzig) und um die Gleichheit und Freiheit der Einzelnen, also um Demokratie. Jahn hatte zusammen mit den preußischen Reformern die Vorstellung von einem demokratisch organisierten Staatswesen, während das politische Leben dieser Jahre in Deutschland durch Fürstenherrschaft geprägt war.

Wenn das Turnen ein Kennzeichen hatte und hat, dann ist das seine Vielseitigkeit, 2025 ebenso wie 1811. Verständlicherweise ist sie jetzt eine andere als 1811. Sie ist ausdifferenzierter: Heute gehören neben dem allgemeinen Turnen mehrere Sportarten dazu, z. B. die RSG, der Orientierungslauf, Faustball, und vor allem der große Wachstumsbereich Freizeit- und Gesundheitssport.

Das Turnen spricht alle Altersgruppen an, und es ist jetzt nicht mehr männlich geprägt: rund 70 % der Mitglieder sind weiblich. Besonders stark ausgeprägt ist in den ÖTB-Vereinen alles, was den Zusammenhalt in der Gemeinschaft stärkt. Das zeigt nicht nur die Bedeutung, die die Wanderungen und das Mitmachen bei den Bergturnfesten haben, sondern das zeigen auch Aktivitäten wie das Feiern der



Jahreszeitenfeste, die gezielte Förderung des Singens, die Beteiligung an Redewettbewerben und (ganz generell) die Pflege des Brauchtums.

Hin und wieder wird die Frage aufgeworfen, inwieweit Jahns Erfindung des Turnens modern gewesen sei. Dazu können wir ein wenig selbstbewusst feststellen: Jahns Konzept wirkt (wie oben aufgezeigt) bis in die Jetzzeit. Seine Turnpraxis mit ihren neuartigen pädagogischen Absichten, die „Selbstgestaltung des Individuums in Freiheit“, das Abstreifen von alltäglichen gesellschaftlichen Beschränkungen, nicht zuletzt seine Turnplatz-„Architektur“ (wie groß ist zum Beispiel die Ähnlichkeit der Bauten auf der Hasenheide mit den heutigen Hochseilgärten!): Das alles erfüllt die Kriterien von „modern“.

Insgesamt: Auf diese mehr als 200 Jahre alte Turnbewegung können wir stolz sein. Wir haben allen Grund, die Anfänge auf der Hasenheide und die heutige Ausprägung des Turnens als zukunftsorientiert einzustufen.

Die sechs Turnspiele auf der Hasenheide:

- Schwarzer Mann
- Barlaufen
- Ritter- und Bürgerspiel
- Jagdspiel oder die Jagd
- Das Stürmen oder der Sturmlauf
- Das deutsche Ballspiel

(Quelle: Jahn/Eiselen: Die deutsche Turnkunst. Berlin 1816)



ÖTB Turnakademie NEU DER LEHRPLAN AB HERBST 2025

Die Ausbildungsreihe zum Allgemeinen Vorturner der ÖTB Turnakademie bietet dir eine klare, praxisorientierte Struktur vom Einstieg bis zur Lehrtätigkeit. Ziel ist es, motivierte Turnbegeisterte professionell auszubilden und langfristig in der ÖTB Turnakademie zu verankern.

Beginne mit dem Kurs „Vorturner Starter“ (ab 10 Jahren):

An einem informativen Tag erlernst du alle wichtigen Infos zum sicheren Geräteaufbau, Turnsprache, Kennenlernspiele, und vieles mehr.

Starte durch mit dem Kurs „Vorturner Basis“ (ab 14 Jahren):

Diese Kursreihe umfasst drei Wochenendkurse, die euch Methodik, Sichern und Trainingsgrundlagen an allen Turneräten vermitteln, und zwei Online-Theoriemodule, die nützliche Infos zu Verbandsstrukturen und rechtlichen Themen, sowie sportwissenschaftlichen Grundlagen und vieles mehr beinhalten. Nach Abschluss dieser Kursreihe seid ihr bestens vorbereitet, um euren Verein in euren Turnstunden zu unterstützen.

„Von Jung bis Alt – Für Jugendliche und Erwachsene!“

„Die Theoriemodule sind für alle Turngeschwister kostenfrei!“

Weiter zum Kurs „Vorturner Plus“ (ab 16 Jahren):

An zwei Wochenenden vertiefst du deine Fähigkeiten in Trainings- und Wettkampfplanung, weiterbildender Theorie und aufbauender Turnmethodik. Ab 18 Jahren kannst du damit eigenverantwortlich Turnstunden planen und leiten.

Spezialmodule:

Hiermit kannst du dich in praxisnahen Fortbildungen auf bestimmte Inhalte spezialisieren und deinen Unterricht abwechslungsreicher gestalten.

Lehrkraft-Ausbildung:

Wer in der Turnakademie unterrichten will, durchläuft gezielte Assistenz, weitere Module und eine kurze Online-Schulung zur Lehrberechtigung. So wirst du selbst Teil der ÖTB Turnakademie.

„Halte deinen eigenen Kurs als TAK-Lehrkraft!“

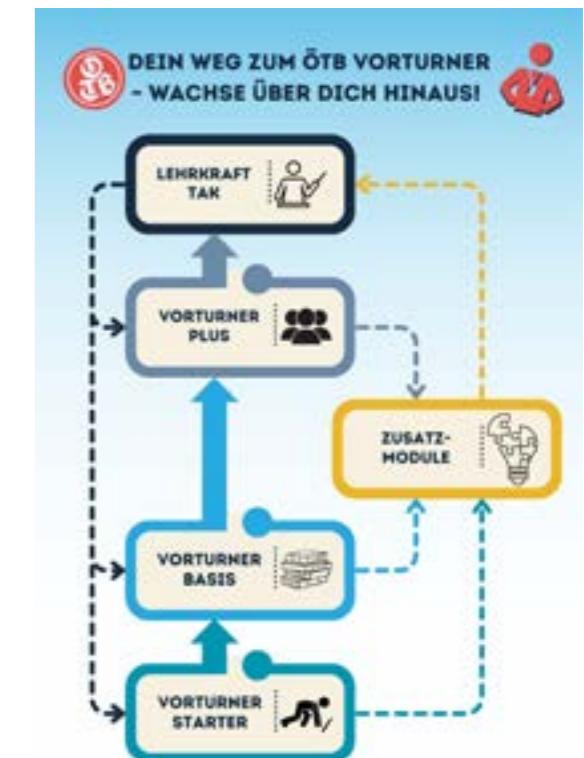
Ob Einsteiger oder zukünftige Lehrkraft – das ÖTB-Ausbildungssystem begleitet dich Schritt für Schritt und eröffnet dir vielfältige Möglichkeiten im Breiten-, Gesundheits- und Vereinssport.

Vor der Abschlussprüfung des Grundkurses sind beide Theoriemodulteile zu absolvieren. Wir empfehlen vor den Praxiskursteilen daran teilzunehmen.

Die Theoriemodule können auch unabhängig vom Vorturner-Grundkurs von allen interessierten Turngeschwistern besucht werden.



Detaillierte Informationen, Termine und Ausschreibungen zu den Kursen findet ihr unter www.oetb.at



TERMINE

29.01.	Vorturner Basis Onlinemodul 1
05.02.	Vorturner Basis Onlinemodul 2
14.02. - 15.02.	Vorturner Basis - Wien - Teil 3
21.02.	Vorturner Starter - Villach/Kärnten
21.02. - 22.02.	Vorturner Basis - Villach/ Kärnten - Teil 1
28.02. - 01.03.	Vorturner Basis - Bad Hall - Teil 3
14.03. - 15.03.	Vorturner Basis - Villach/ Kärnten - Teil 2
28.03. - 29.03.	Vorturner Plus - Liesing/Wien - Teil 1
30.03. - 03.04.	Osterlehrgang - Villach
25.04. - 26.04.	Vorturner Basis - Villach/Kärnten - Teil 3
06.06. - 07.06.	Vorturner Plus - Neumarkt/OÖ - Teil 2

Du willst mehr
lesen?
Bestelle dir die
Printversion!

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

