



Der Alsergrunder

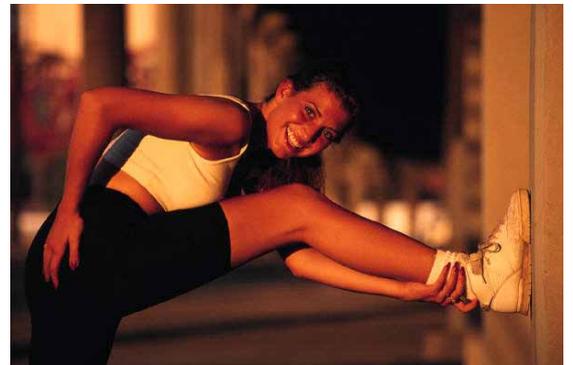


Offizielle Vereinsmitteilungen des ÖTB TV Alsergrund, Bleichergasse 11/2a, 1090 Wien

Turnjahr 2004/05



Ja liebe Alsergrunder, das Turnjahr 2004/05 hat wieder begonnen. Seit 13. September 2004 ist wieder voller Betrieb in unseren Hallen. Doch nicht nur unsere Turnstunden sind wieder offen für Euch, sondern auch die unterschiedlichsten Veranstaltungen sind schon in Planung (Herbstfest, Bergturnfest, Breitenturntag, Oktoberfest,...). Weiterführende Informationen erhaltet ihr am Turnplatz oder auch aus dieser Vereinsmitteilung.



Also, auf ein baldiges Wiedersehen am Turnplatz oder bei einer der Veranstaltungen freuen sich Eure Vorturner!

	Währingerstr. 43	Galileigasse 5
Montag	17.30 - 19.00 Uhr 'Kinder Aktiv!' - Kinderturnen für Kinder von 6 bis 12 Jahren mit Christine & Siegi 19.00 - 21.00 Uhr Faustball mit Otto	19.30 - 21.00 Uhr 'Fit für den Alltag!' - Bodywork, Aerobic, ... mit Annemarie, Birgit & Christine
Dienstag	19.00 - 21.00 Uhr 'Schwitzen mit Hans ' - das totale Körpertraining (TKT)	
Mittwoch	19.00 - 21.00 Uhr Basketball, Technik, Training und Spiel mit Oliver	16.45 - 17.45 Uhr Kleinkinderturnen für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Christine, Birgit & Christel 18.00 - 21.00 Uhr Tischtennis für Jung und Alt mit Günter & Stefan
Donnerstag	17.30 - 19.15 Uhr Gerättturnen für Jugendliche ab 12 Jahren mit Hans 19.15 - 21.00 Uhr Bauch, Bein, Po (BBP) & Stretch mit Oliver & Thomas	

Der Turntag für Breite oder der Breitenturntag des ÖTB Wien

06.06.2004, Strebersdorf

Was steckt eigentlich hinter dem Begriff ‚Breitenturntag‘?

Nehmen wir es einmal wörtlich: „BREITEN“ - ob es mit – etwas fester gebaut zu tun hat?
„TURNEN“ - das weiß man aber von der Schule, haben wir fast nie gemacht, damit ist sicher das Gerätturnen gemeint.
„TAG“ - ist klar. Eben ein Tag, oder tagsüber (wenn es hell ist).

Nun, fast richtig. Mit „BREIT“ ist jedoch **JEDER** gemeint, du, ich usw. Das Wort „TURN“ steht nicht nur für das Gerätturnen, sondern generell für Bewegung, in diesem Fall für Leichtathletik. Der Begriff „TAG“ bedeutet, man soll sich eine Tag Zeit nehmen.

So, jetzt ist es klar. Beim Breitenturntag kann **J E D E R** teilnehmen, der es sich zutraut, z.B. 60 m zu laufen, oder aus dem Stand mehr oder weniger weit zu springen und eine Kugel in die Weite zu stoßen (sie sollte nicht auf die Zehen fallen, sondern etwas weiter).

Beim letzten Breitenturntag, am 6.6.2004 haben sich wiederum einige aus unserem Verein aufgeschwungen und teilgenommen. Für Hans, Christine, Katrin, Corinna, Franz, Marina, ... und mich ist es nun schon Routine. Man lernt immer mehr Leute kennen, mit denen man nett plaudert, oder man hilft bereits beim Messen der Weiten oder nimmt eben beim Gerätturnen und der Leichtathletik teil. Spaß macht es jedenfalls.

Hitzige Gespräche finden in der Turnstunde bereits statt. Wer läuft nun schneller? Wer ist besser klassiert? Diese Erkenntnisse bringt dann endlich die Siegerehrung, die jedesmal mit neuen Überraschungen aufwarten kann. Es ist also spannend bis zum Schluß.

Nun hoffen wir, dass am Sonntag, den 10. Oktober 2004 auch **DU** viel Spaß bei der Bewegung und mit uns haben wirst.

Siegi

LA-Staatsmeisterschaften der Erwachsenen

10.07.2004, Wolfsber/Kärnten

Dieses Jahr fanden die Staatsmeisterschaften der Erwachsenen in Wolfsberg in Kärnten statt. Mein erster Bewerb war das Kugelstoßen. Leider hat es genau zu diesem Bewerb angefangen zu regnen, besser gesagt zu schütten. Bei Bewerbsbeginn wurde es auch noch immer kälter und der Regen ging in einen Wasserfall über. Für diese Verhältnisse habe ich aber trotzdem ganz gut gestoßen und belegte mit einer Weite von 13,43m den 3. Platz.



Der Diskus, der gleich anschließend statt gefunden hat, war dann einfach genial. Ich musste gegen Sonja, meine größte Konkurrentin in dieser Disziplin antreten. Sonja wurde schon 17x ohne Unterbrechung Staatsmeisterin und hat mir in den letzten 2 Jahren die Plätze im Nationalteam „weggeschnappt“.

Gleich meinr erster Wurf ging auf 51m. Sonja blieb das Herz stehen, denn sie wusste dass ich heute gefährlich bin. Es war schon etwas lustig zu beobachten, wie nervös, hektisch und verkrampft sie sich versuchte auf ihre Würfe vorzubereiten. Mit einer fantastischen Serie und fast Saisonbestleistung von 51,76m konnte ich den Lauf von Sonja brechen und so zum ersten Mal den Staatsmeistertitel bei den Erwachsenen holen!!!!

Die Freude war groß, doch zum Feiern blieb leider keine Zeit!! 10 Stunden nach diesem Erfolg ging unser Flieger von Wien nach Italien, zur Junioren-WM.

V. Veronika

LA- Juniorenweltmeisterschaft

11.07. - 16.07.2004, Grossetto/Italien

Am Dienstag, den 13.7.2004 hatte ich Qualifikation.

Da über 30 Starterinnen waren wurden wir in 2 Gruppen geteilt. Ich war in der ersten Gruppe am Start, was nicht zu meinen Ungunsten war.

Der erste Wurf ging leider daneben, aber immerhin war er gültig. Mit meinem 2. Wurf von über 49m war ich dann wieder im Rennen. Da der dritte Wurf leider ungültig war hieß es für mich dann zittern und bangen. Zu meinem Erstaunen konnte ich aber die Qualifikation in meiner Gruppe als 5. beenden.



Die 2. Gruppe kam gleich nach uns an die Reihe. Mary, meine Trainerin, war sich ziemlich sicher dass ich den Einzug ins Finale geschafft habe, doch ich wartete bis zum letzten Wurf und Juhuuuuu!!!! Als gesamt 8. zog ich ins Finale der besten 12 ein.

Am nächsten Tag, am Mittwoch Abend, war es dann so weit!!

Das große Finale!!

Ich war Gott sei Dank nicht nervös und konnte mich so auf den Wettkampf konzentrieren. Mein erster Wurf war wieder nicht so gut, aber immerhin gültig mit fast 46m. Der 2. Wurf ging dann auf 50,34m, wobei die Technik nicht gut war. Den dritten habe ich total versaut und ich bangte um den Einzug in den Endkampf der besten 8.

Ich musste gezwungener Maßen zum ersten Mal auf die Anzeigentafel schauen. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich es nämlich geschafft, keinen einzigen Blick zu riskieren da ich mich voll und ganz auf mich selbst konzentrieren wollte. Ich konnte meinen Augen nicht trauen als auf Platz 5 mein Name stand!!!!

Ich war überglücklich denn dass ich so weit vorne lag hab ich mir nicht gedacht. So durfte ich im Bewerb bleiben und weitere 3 Versuche absolvieren.

Der 4. Versuch war dann auch mein Weitester von 50,56m, die letzten 2 Versuche waren leider nicht mehr so gut. Ich wusste nicht, wie die anderen Teilnehmerinnen in den 3 Wüfen waren da ich die ganze Konzentration auf mich legte.

Schlußendlich war die Überraschung schon perfekt. Ich belegte den 6. Gesamtplatz!!! Somit bin ich Österreichs beste Leichtathletin bisher bei einer Junioren-Weltmeisterschaft!!!

Veronika

ÖTB Bundesjugendturnfest Klagenfurt

15.07. - 18.07.2004, Klagenfurt/Kärnten

Die Mädchenmannschaft vom Alsergrund bestand aus: Petra Gruber, Katrin und Corinna Purker, Christiane und Catharina Castek und Pia Panzenböck.

Wir übernachteten in der Westschule und aßen zu Mittag und Abend in einem großen Zelt im Herbergarten, dem Turnpülätz des TV Klagenfurt. In der Früh aßen wir im Speisesaal der Schule.



Freitagvormittag hatten wir Gerätturnen. Auf allen Geräten (Minitrampolin, Sprung, Reck, Balken und Boden) waren wir sehr gut. Nun hatten wir uns das Mittagessen aber verdient. Nach dieser Stärkung hatten wir Leichtathletik. Beim Staffellauf, der ersten Disziplin waren wir sehr schnell. Beim anschließenden Weitsprung sind sogar zwei von uns über 3 m gesprungen. Weitere Stärke haben wir auch beim Kugelstoßen hingelegt.



Nach einer kleinen Pause zogen wir uns unsere Dirndl an. Durch unsere Kleidung und unseren Stimmen bekamen wir 8,375 Punkte. Danach gingen wir Abendessen und aufs Volkstanzfest. Dort tanzten wir uns die Füße wund.

Am Abend ließen wir uns erschöpft ins Bett fallen.

Am nächsten Tag machten

wir bei einem Triathlon mit. Petra und Christiane liefen ca. 1 km, Katrin und Pia schwammen 200 m, Corinna und Catharina sind 2 km „rollergeskatet“. Wir sind sogar 19. von 35 geworden. Nach einer Stärkung und Ruhepause began-



nen wir mit dem Rätsellauf. Wir lösten alle Fragen und bestanden die Geschicklichkeitsübung in sehr schneller Zeit.

Zur Erholung bis zum Abendessen gab es lustige Stationen, z. B.: Balancieren am Hochseil, Klettern,



Rodeo, Boxen mit Riesenhandschuhe, Wasserrutschen, Catchen mit Keulen und vieles mehr.

Nach dem Abendessen gingen wir zum Schauturnen, das allen gut gefallen hat. Anschließend gab es eine Disco, wo wir uns ‚abshakten‘. Thomas Purker ersparte uns die lange Nachtwanderung und brachte uns 7 (mit Christine Watzek) mit dem Auto zum Quartier. Dort legten wir uns sofort in die Schlafsäcke und schiefen friedlich ein.



Am Sonntag packten wir unsere Taschen und brachten die Klasse wieder in Ordnung. Gleich danach gingen wir Eis essen. Das Eis im „Eiscafe Alter Platz“ war so groß, dass wir es nur mit Mühe überwältigen konnten.

Nach der Siegerehrung in der prallen Sonne gingen wir Essen und gleich darauf trennten wir uns und fuhren nach Hause.

Auch wenn wir nicht den 1. Platz gemacht haben, waren wir mit unserem Ergebnis glücklich, denn wir hatten unser Ziel erreicht.

Die 6 Mädels

Unsere Mitgliedsbeiträge

Gruppe	Beträge 2004/2005 in EURO	
	Semester	Jahr
Kinder/Studenten	EUR 40,00	EUR 70,00
Erwachsene	EUR 50,00	EUR 90,00
Familien	EUR 100,00	EUR 180,00
Unterstützer	EUR 25,00	EUR 45,00



Ergebnisse - Siegerlisten

Breitenturntag Gerätturncup Teil II

Jti E

22. Corinna Purker
38. Conny Wais

Jti D

25. Christiane Castek

Jti C

9. Katrin Purker
12. Catharina Castek

Tui AK III

1. Marina Salonen

Jtu E

2. Timo Salonen

Tu AK II

3. Thomas Purker

Breitenturntag LAcup Teil I

Jti E

29. Corinna Purker
30. Conny Wais
31. Julia Stanger

Jti D

20. Christiane Castek

Jti C

13. Katrin Purker
14. Catharina Castek

Tui AK V

1. Wanda Litschauer

Tui AK III

1. Christine Watzek
3. Rosmarie Müller
4. Marina Salonen

Jtu G

2. Christopher Legner
7. Joel Salonen
15. Jesse Salonen

Jtu E

2. Timo Salonen

Tu AK I

10. Oliver Kutschera

Tu AK II

1. Johann Watzek
5. Thomas Purker

Tu AK III

2. Josef Nabegger

Tu AK IV

1. Franz Fest

Tu AK X

2. Friedrich Wögerbauer

Bergturnfest Wildegg

Jti D

2. Corinna Purker

Jti C

5. Katrin Purker

Tu AK II

1. Franz Lichal
4. Thomas Purker

Geländelauf

Tu AK II

1. Franz Lichal



Wir danken allen Firmen, die durch ihre Werbeeinschaltung das Erscheinen dieser Vereinsnachrichten ermöglichen!

Bundesjugendturnfest Klagenfurt

Mannschaftswettkampf

Jti Nachwuchs

30. ÖTB TV Alsergrund

Pia Panzenböck, Petra Gruber,
Catharina & Christiane Castek,
Katrin & Corinna Purker



Bundesjugendturnfest Klagenfurt

Einzelwertung

Jti D

- 162. Pia Panzenböck
- 165. Petra Gruber
- 212. Christiane Castek
- 216. Corinna Purker

Jti C

- 112. Katrin Purker
- 120. Catharina Castek

Staffeltriathlon

- 19. Alsergrund II
Catharina Castek, Petra Gruber, Katrin Purker
- 30. Alsergrund I
Pia Panzenböck, Christiane Castek, Corinna Purker

Lesewettbewerb

- 9. Corinna Purker





Wir gratulieren recht herzlich
zum

5. Geburtstag

Sabrina Fürst

am 15. Oktober 2004

10. Geburtstag

Timo Salonen

am 12. September 2004

35. Geburtstag

Johann Holmquist
Alexander Geyer

am 19. November 2004
am 28. November 2004

45. Geburtstag

Stephan Wögerbauer

am 03. November 2004

50. Geburtstag

Helmut Pietsch
Wilfried Suda

am 15. November 2004
am 20. November 2004

65. Geburtstag

Werner Liko
Alfred Geyer

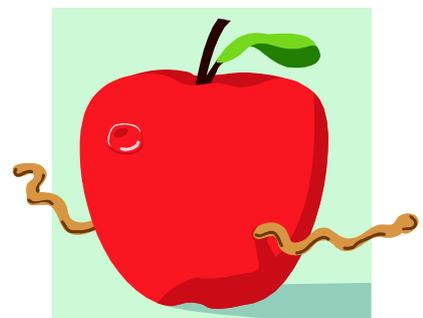
am 08. Juni 2004
am 31. August 2004

Gesund und leichter leben

Apfelfrucht der Gesundheitskämpfer:

Ein Blick auf die stattliche Reihe seiner Inhaltsstoffe gibt uns Auskunft:

außer Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Schwefel, und Chlor wurden Kieselsäure und Aluminium nachgewiesen. - An Vitaminen fand man A, B1, B2, B6, C, und E. - Dazu kommen noch die ätherischen Verbindungen der Fruchtsäuren, die den angenehmen Duft der Frucht bedingen, und das Pektin, der Steifungsstoff, der große Mengen Wasser zu binden vermag.



Apfelsaft anstatt Kaffee und Alkohol:

Der Apfelsaft wirkt ausgesprochen entspannend und beruhigend. Er ist vor allem Kopfarbeitern zu empfehlen.

Diätkost, die Nieren, Herz und Leber schont:

Pro Tag 1 ½ kg Äpfel unter Beigabe von Zimtrinde und Gewürznelken als Kompott zubereiten. Kühl stellen und mit Honig gesüßt mehrmals während des Tages bei Nierenentzündungen, Wassersucht, Herz- und Gefäßkrankungen verabreichen. Am besten 3 Tage hindurch anwenden.



Der Pausenapfel während der Schulzeit:

Er gilt als gesunde Alternative zu Bonbons und Limonaden.

Der Apfel kräftigt zusätzlich Zahnfleisch und Gebiß. – Der regelmäßige Apfelgenuß schützt weitgehend vor ansteckenden Erkrankungen.

Der Nikotinsucht kann man vorbeugen:

Wer sich in seiner Jugend an das Apeflessen gewöhnt und außerdem gerne alkoholfreien Apfelsaft trinkt, der wird nicht so leicht zur Zigarette greifen. Iß täglich einen Apfel!

Du wirst es nicht bereuen.

Die Stuhlverstopfung mit Apfelmmost vertreiben:

Dieses Leiden kommt weitverbreitet vor. Man trinkt dreimal täglich ein halbes Glas Apfelmmost vor dem Essen. Der Effekt beruht auf der Beeinflussung der Bakterienbesiedlung des Darms.

APFELESSIG:

Bei einem Menschen mit einem Gewicht von 70 kg sind etwa 49 kg 70 Prozent, Wasser im Körper vorhanden. Der Apeflessig trägt mit seinem Kaliumreichtum sowie seinen Wertvollen Spurenelementen dazu bei, dass das Gleichgewicht der Körperflüssigkeit hergestellt wird und damit der Wasserhaushalt ausgeglichen bleibt oder normalisiert wird.



Der Apeflessig als Morgengetränk (bei Übergewicht):

Man nimmt täglich in der Früh gleich nach dem Aufstehen 2 Teelöffel Apeflessig in einem Glas lauwarmer Wasser verdünnt ein. Um den gewünschten Effekt zu erzielen, muß man dies eine sehr lange Zeit – mindestens ein halbes Jahr - regelmäßig durchführen. Bedenke: das Übergewicht ist nicht über Nacht geworden und kann auch nicht in 24 Stunden verschwinden.

Ungesund ist jedes rasche Abmager.

Um die Gewichtsabnahme zu beschleunigen:

Man kann auch zu den Hauptmahlzeiten, mittags und abends, ein Glas Apeflessigwasser einnehmen. Langsam während des ganzen Essens dazutrinken. Es hat den Vorteil, den Appetit zu verringern, die Verdauung zu fördern und die Mundflora zu pflegen.

Wichtig: viel Bewegung in frischer Luft!!!!!!

*Das
Kräuterweibei*



Ihr habt (hoffentlich) Zeit !!

Wir haben das passende Fest !

Richtig, es findet wieder statt, unser mittlere
weile

„2. Alsergrunder Turnvereins

Oktoberfest



Wann: Samstag, 23. Oktober 2004

Wo: Vereinsheim TV Alsergrund, 1090 Wien, Bleichergasse 11/2a

Um: 18 Uhr 30

Natürlich gibt's wieder das eine oder andere Wies'n Bier für euch, Spanferkel, Weißwurst, Brez'n und sonstige Knabbereien.

Um Anmeldung (fmndl. bzw. per email) wird ersucht bei:

Thomas Legner: (0664) 526 38 50, mail: spenglerei.legner@aon.at bzw.

Klaus Leger: (0664) 617 02 49, mail: klaus.leger@em.oebb.at bzw.

Hans Watzek: (0664) 330 09 91, mail: johann.watzek@chello.at

Auf eine Große Anzahl an Gästen freuen sich

die
Leg(n)er Buam



Dipl.-Ing. A. Hermann Pietsch

Zivilingenieur für Maschinenbau
allgemein beeideter und gerichtlich zertifizierter Sachverständiger

A-4910 Nied im Innkreis – Österreich
Kapuzinerberg 13 – Fernruf 0 77 52 / 80 0 20
Fernablichtung 0 77 52 / 80 0 21

übernimmt Aufträge in ganz Österreich für gesetzliche Überprüfungen von Rolltoren, Aufzügen, Krananlagen und Hebezeugen; Rationalisierung (Automation) in Fertigungsbetrieben; Gutachten im Bereich allgemeiner Maschinenbau und nach § 82 b Gewerbeordnung; geprüfte Sicherheitsfachkraft; Festigkeitsberechnungen; Ziviltchniker beraten, planen, überwachen und prüfen.

...Autoversicherung 
 ...Lebensversicherung 
 ...Pensionsvorsorge 
 sonstige Versicherungen

... am besten beraten bei

VERSICHERUNGSMAKLER

Franz Fest

Döblinger Hauptstraße 21/16

1190 Wien

Tel. : 01 /367 94 12

FAX : 01 /367 97 90

e-mail: fest@council.net

<http://www.council.net/fest>



HAUSZUSTELLUNG

Ab € 9,- Bestellwert
 darunter € 2,- Zustellgebühr **GRATIS**

Mindestbestellwert € 7,50

Zu jeder
 zugestellten oder abgeholt
 PIZZA oder bei SPARERIBS
 1 Dose Cola oder Bier GRATIS,
 solange der Vorrat reicht!



Pizzeria

SANTA MARIA

Gentzgasse 86-88, 1180 Wien

Tel: 479 24 36

Täglich von: 11³⁰ - 23⁰⁰ Uhr geöffnet

Zustellungsannahme bis 22.30 Uhr

Gültig ab 04/2002 für Zustellung oder Abholung

KLIMA
 LÜFTUNG
 BAUSPENGLEREI
 SCHWARZDECKUNG

THOMAS LEGNER

1160 WIEN, KOPPSTR. 82
 TEL. 01/492 44 71
 FAX 01/492 44 70 / 72

Wettkämpfe.....Veranstaltungen.....Wettkämpfe.....Feiern.....Wettkämpfe.....Feste.....W

Veranstaltung	Termin	Nennschluß
Tag des Sportes - Heldenplatz	25.09.2004	
Präsentation der Festgymnastik	26.09.2004	
Lehrgang 'Aufbau Gerätturnen' Teil I	02.10.2004	
Waldlauf Klosterneuburg	03.10.2004	
Breitenturntag Strebersdorf	10.10.2004	01.10.2004
Bundesturntag	15.10.2004	
Oktoberfest TV-Alsergrund - Vereinsheim	23.10.2004	
Amtswalterstammtisch - Liesing	06.11.2004	
Lehrgang 'Bewegt 2004' - Liesing	06.11.2004	
Schwimmtag ÖTB Wien	14.11.2004	
Volleyballmeisterschaft ÖTB Wien	20.11.2004	
Mannschaftsmeisterschaften ÖTB Wien	21.11.2004	

Wettkämpfe.....Veranstaltungen.....Wettkämpfe.....Feiern.....Wettkämpfe.....Feste.....W

Sommerausklang am Turnersee

Medieninhaber:

ÖTB TV Alsergrund

Für den Inhalt verantwortlich: Thomas Purker

Alle: 1090 Wien, Bleichergasse 11/2a

Erscheinungsort: Wien

E-mail: thomas.purker@chello.at

Internet: www.tv-alserground.at

Adresse:

1