



Der Alsergrunder



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

Das war der Sommer 2006



Nun gut, das Ausruhen stand zwar auch am Programm in diesem Sommer, doch vorher waren ein paar wenige Alsergrunder noch beim 11. Bundesturnfest in Linz und haben wieder gezeigt, dass nicht nur die Quantität zählt, sondern doch die Qualität! Vorallem unsere jungen Mädchen haben bewiesen, dass sie ganz vorne mitmischen können!



Der letzte Wettkampf vor den Ferien - das Jugendbergturnfest Bisamberg

25.06.2006, Bisamberg

Ja, früher, da waren vom Alsergrund so 20 Teilnehmer und mehr am Jugendbergturnfest. Doch wie so vieles hat sich auch das geändert, aber Katrin und Corinna wollten unbedingt wieder dabei sein. Also hieß es an diesem schönen Sonntag auch für mich zeitig aus den Federn und los ging es mit meiner ganzen Familie. Auf der Elisabethhöhe angekommen, bekam ich sogleich ein Maßband in die Hand und wurde beim Kugelstoß als Kampfrichter eingesetzt.

Die beiden Mädchen wärmten sich in der warmen Sonne noch etwas auf und schon ging es mit dem Dreikampf dahin. 60m über die Wiese geflitzt, die Kugel weit durch die Luft gestoßen und noch rasch ein paar Flüge in beachtliche Weiten beim Weitsprung.

So, fertig, und jetzt rasch ins nächste Bad, denn das haben wir uns an diesem schönen Tag noch verdient. Wenn auch wenige von 'uns' dabei waren, haben wir doch noch viele andere aus den anderen Vereinen getroffen und hatten einen schönen Vormittag.

Also, vielleicht bis zum nächsten Bisamberg, denn mit 19 Jahren ist es vorbei!

Thomas

Die Ferien beginnen! - und damit geht's ab an den Turnersee zu Kinder- und Jugendlager

01.07 - 10.07.2006, Turnersee / Kärnten

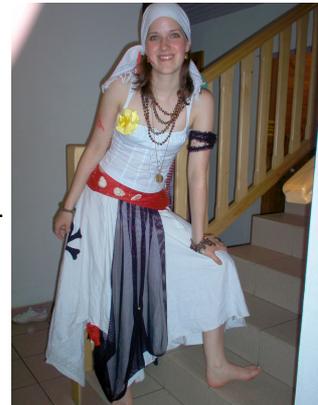
Kinderlager

Dieses Jahr war das Lagerthema 'Piraten'. Mit dem passenden Schiffsnamen - Schiffe der schwarzen Armada - stand dem lustigen Treiben nichts mehr im Wege, das Lager konnte beginnen.

Nach den sportlichen Aktivitäten wie Turnen, Landhocke, Schwimmen und Springen sowie das bemalen der Piratentücher in Batiktechnik, konnte die Besatzung der schwarzen Armada die von ihr entdeckte Lacke stürmen. Nach dem Plantschen im warmen Turnersee ging es dann in die Kombüse zum leckeren Mittagessen.

Danach kam die lang ersehnte Mittagspause. Am Nachmittag gings dann ab in den Wald zu weiteren lustigen Spielen. Aber auch ruhigere Aktivitäten wie T-Shirt bemalen war gerne gesehen.

Nach dem Abendessen und dem Abendprogramm, wie zum Beispiel einer Beachparty ging es dann müde ins Bett. Insgesamt ist ein so ein Piratendasein zwar anstrengend, aber uuuuuur lustig und voll coooooool!



*vom Corinna
vom Schiff der kopf-
losen Totenschädel*

Jugendlager

Ich war dieses Jahr, nicht so wie die letzten zwei Jahre, am Kinderlager, sondern erstmals am Jugendlager. Natürlich habe ich wieder ein paar Leute mit eingepackt um mehr Spaß zu haben. So waren noch Catharina, Pia und Elke mit mir am Jugendlager und meine Schwester Corinna und Pia's Bruder Mario am Kinderlager.



Das Lager fängt wie immer mit einer sehr lustigen Zugfahrt an. Die Vorturner versuchen sich die Namen zu merken und wenn wir dann beginnen unsere Namen zu tauschen, sind sie schlussendlich restlos verwirrt. Sobald man diese Zugfahrt dann überstanden hat, muss man so cirka eine dreiviertel Stunde bis zum Heim am Turnersee zu Fuß gehen. Aber das ist auch nicht so schlimm in der lustigen Runde. Endlich angekommen im Karl Hönck Heim wird das Lager eröffnet, und damit beginnt so richtig der Sommerspaß.

So finde ich die Waldspiele meist am lustigsten, denn wenn wir zum Beispiel Räuber und Gendarm spielen und man versteckt sich hinter einem dicken Baum und der Gegner läuft blind an dir vorbei, kann einen das schon diebisch freuen. Eine andere lustige Sache ist dann zwischendurch das Heidelbeer naschen. Denn dabei sitzt man ebenfalls gut getarnt im Gebüsch und die anderen suchen dich vergebens.

Doch der Höhepunkt der Jugendlager sind die berühmigten Orientierungsmärsche, abgekürzt OM. Am Kinderlager geht man so einen OM in einen Tag und hat dann wieder sein gemütliches Lagerbett. Aber am Jugendlager geht man gleich zwei Tage auf so einen OM.



Unser diesjähriger OM war eindeutig der beste, den ich gegangen bin. Zuerst sind wir nämlich durch den Wald marschiert und danach irgendwie quer Feldein. Doch leider sind wir nicht dort heraus gekommen, wo wir hätten sollen. Also überlegten wir kurz und setzten uns kurzer Hand an eine Busstation. Der Benni, unser Gruppenführerstellvertreter, hat dabei dann einfach so auf den Zeiplan geschaut und festgestellt, dass der Bus in zwei

Minuten vorbeikommen würde. Wir dachten zwar alle, dass wir beim OM nicht in den Bus einsteigen sollten, aber als er dann da stand, waren wir fluggs alle drin.

Im Bus haben wir noch gescherzt was denn passieren würde wenn unsere Vorturner das sehen würden - und sie sahen es. Denn als wir bei der zweiten Station ausgestiegen sind, stand leider ein Auto unserer Vorturner hinter uns. Natürlich mussten wir diesen Spaß nun auch ausbaden.

Unsere Strafe fürs Busfahren war dann eben so ein Vorturnerauto gemeinsam zurück zum Karl Hönck heim zu ziehen. Aber - auch dabei hatten wir schlussendlich viel Spaß.

Und so hoffe ich, dass nach so viel Spaß alle nächstes Jahr wieder dabei sind wenn es heißt - TURNERSEE wir kommen!

Nicht nur dabei, sondern mitten drin - beim 11. Bundesturnfest des ÖTB

10.07. - 15.07.2006, Linz

Genau, unsere kleine Mannschaft (sieben Mädchen) war nicht nur so in Linz, nein sie hatten eine ausgefüllte Woche.

Neben dem Mannschaftswettkampf absolvierten sie bei herrlichem heißen Wetter auch noch einen Wahlvierkampf, einen Redewettbewerb, einen Schießwettkampf und den Höhepunkt, das Vereinswettturnen. Trotz großer Müdigkeit nach 10 Tagen Turnerseelager, waren die Leistungen sehr ansprechend und vor allem der 2te Platz beim Vereinswettturnen aller österreichischen Vereine zeigt von doch hoher Qualität unserer Mädchen.

Nochmals herzliche Gratulation.

Thomas

Uralt-Rekord betoniert - die LA EM in Göteborg

08.08.2006, Göteborg

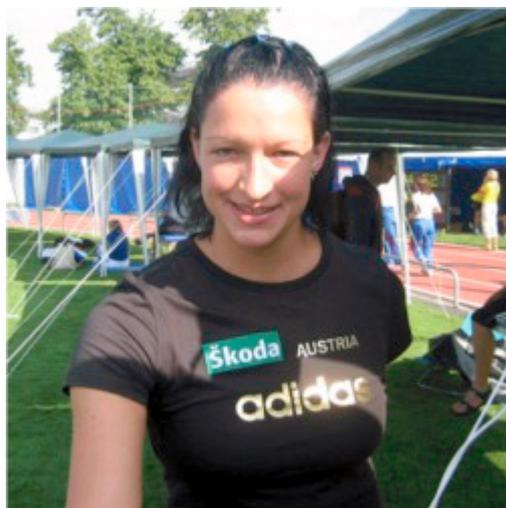
Sensationelles ist mir bei den Leichtathletik Europameisterschaften gelungen!!



Ich habe es wirklich geschafft, den österreichischen U23-Rekord bei meinem 1. Großereignis der allgemeinen Klasse im Diskus zu werfen! Mit **57,20m** habe ich den **Uralt-Rekord** - er war 21 Jahre lang aufrecht und wurde von meiner ehemaligen Trainerin Mary Schramseis aufgestellt - so zu sagen **betoniert!**

Es war dies in meinem 2. Versuch in der Qualifikation als mir der super Wurf gelang. Die Freude ist riesen groß und mir fehlen noch jetzt die Worte!

Der Wettkampf an sich war super-genial. Das Stadion war trotz Hitze schon am Vormittag ausverkauft und die Stimmung war der Hammer. Mit Gänsehaut habe ich mich so richtig motivieren können und trotz der vielen „neuen Erfahrungen“ konnte ich mich konzentrieren und auf meine Versuche mit guter Technik abspulen.



Der einzige „negative Nachgeschmack“ von heute ist leider, dass ich zwar geniale 13te geworden bin, doch damit um nur einen Platz das Finale verpasst habe. Traurig darüber bin ich jedoch überhaupt nicht, denn als Jüngste bei meinem ersten Großereignis der allgemeinen Klasse Bestleistung und Rekord zu werfen ist einfach nur spitzenmäßig!

So, den Rest könnt ihr auf meiner Homepage nachlesen und euch auch weitere Fotos anschauen. Liebe Grüße aus Kärnten sendet euch

Wicky

Ergebnisse - Siegerlisten

Bergturnfest Bisamberg

Jti C

13. Corinna Purker

Jti B

3. Katrin Purker



Bergturnfest Wildegg

Jti D

3. Corinna Purker

Tu AK II

1. Franz Lichal

Tu AK III

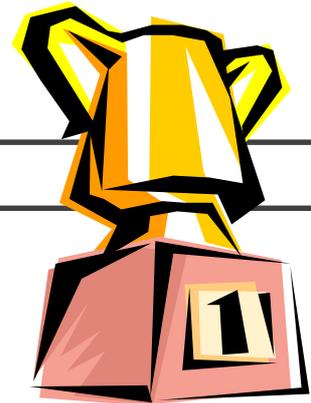
3. Thomas Purker

Geländelauf AK II

1. Franz Lichal

Mannschaftsvierkampf

3. TV Alsergrund
Stephan Lichal, Franz Lichal,
Siegi Purker, Thomas Purker



Bundesturnfest Linz 2006

Mannschaftswettkampf Jugend weiblich

16. ÖTB TV Alsergrund

Corinna Purker, Katrin Purker, Castek
Catharina, Castek Christiane, Pia
Panzenböck, Elke Wögerbauer

Einzelwertung

Jti A

50. Elke Wögerbauer

Jti B

69. Catharina Castek
72. Katrin Purker

Jti C

88. Pia Panzenböck
131. Christiane Castek
175. Corinna Purker

Wahlvierkampf

Jti A

22. Elke Wögerbauer

Jti B

12. Katrin Purker
24. Catharina Castek

Jti C

36. Pia Panzenböck
39. Christiane Castek
44. Florentina Jilg

Jti D

37. Corinna Purker

Tu AK III

4. Stephan Wögerbauer

Redewettbewerb

Jti B

2. Katrin Purker

Jti D

7. Corinna Purker

Schießen

Luftgewehr Jti

1. Elke Wögerbauer
3. Katrin Purker
5. Christiane Castek

Luftpistole Jti

1. Elke Wögerbauer
2. Katrin Purker

Vereinswetttturnen Stärkeklasse VI

2. ÖTB TV Alsergrund

Corinna Purker, Katrin Purker, Castek
Catharina, Castek Christiane, Pia
Panzenböck, Elke Wögerbauer,
Florentina Jilg



neueste Meldungen - neueste Meldung

MASAI WALKING

- Die Fitness-Innovation, mehr Trainingseffekt, weniger Gelenksbelastung

Die gesündeste und angenehmste Art der menschlichen Fortbewegung ist die natürliche : barfuß auf weichem, unebenem Boden zu gehen. In wenigen Gegenden gehört dies noch zum Alltag, doch meist gehen wir auf harten und ebenen Böden. Ein neuartiges Fitnessprogramm vermittelt nun wieder die ‚alten‘ Werte.

Aus der Schweiz kommt nicht nur die weltweit erfolgreiche Footwear-Technologie MBT (Masai Barfuss Technologie), sondern nun auch ein revolutionäres Trainings-programm: „Masai Walking“ - der nächste Schritt zur Ganzkörperfitness.



physiological footwear



Rund um die Footwear-Technologie wurde ein „Full Body“-Trainingsprogramm mit über 200 in mehreren Modulen zusammen-gefassten Übungen entwickelt. Das Fitnessprogramm entfaltet seine Wirkung dann optimal, wenn die Übungen barfuß auf weichem Naturboden durchgeführt werden – oder auf harten Böden in einem Paar MBTs. Die Vielfalt und Kombinierbarkeit der Übungen ermöglicht den Trainern für jede Alters- und Leistungsgruppe das richtige Programm zusammenzustellen. So ist das „Masai Walking“ sowohl für Kinder, Erwachsene, Senioren, Schwergewichtige, Untrainierte, bis hin zu Leistungssportlern gleichermaßen empfehlenswert.

Durch die spezielle Sohlenkonstruktion des MBT wird die Muskulatur des Trägers angeregt bei jedem einzelnen Schritt automatisch die kleinen Ausgleichsbewegungen durchzuführen, für die sie vorgesehen ist. Damit trainiert „Masai Walking“ den menschlichen Körper auch auf harten Böden auf physiologisch und biomechanisch richtige Art und Weise :

Muskelaktivierend: die Stütz- und Halte-muskeln des menschlichen Körpers werden bis hinauf in den Nackenbereich trainiert und wesentlich mehr aktiviert.

Gelenksentlastend: die Gelenke werden durch die permanente Forderung und Förderung der Muskulatur aktiv entlastet – das heißt, auf natürliche Art von den Muskeln unterstützt und stabilisiert.

„Masai Walking“ unterscheidet sich von allen anderen Trainings- und Fitnessprogrammen vor allem durch das einzigartig positive Verhältnis von sehr hohem Trainingseffekt zu deutlich reduzierter Gelenkbelastung.

„Masai Walking“ bewirkt durch den Einsatz spezieller Handgeräte ein gezieltes und äußerst effizientes Ganzkörpertraining für alle Altersgruppen und Fitness-Levels, indoor wie outdoor.

Infos : www.wir-bewegen-dich.at

Daher, neu in unserem Programm im TV Alsergrund die Masai Walking Stunde unter der Leitung von Stephan Wögerbauer. Bitte um Voranmeldung unter 0664 83 42 806 da dieses Angebot als seperater Kurs geführt wird.

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

Veranstaltung	Termin	Nennschluss
Oktoberfest	14.10.2006	
Volleyballturnier ÖTB Wien	21.10.2006	04.10.2006
Rätselwanderung - 110 Jahre TV Alsergrund	22.10.2006	06.10.2006
Wienerwaldlauf	26.10.2006	24.10.2006
Volkstanzfest Schloss Hetzendorf	26.10.2006	
Schwimmwettkampf ÖTB Wien	05.11.2006	02.11.2006
Mannschaftswettkämpfe ÖTB Wien	19.11.2006	10.11.2006
Schauturnen - 110 Jahre ÖTB TV Alsergrund	03.12.2006	

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

Unsere Mitgliedsbeiträge

Gruppe	Beträge 2006/2007	
	Semester	Jahr
Kinder/Studenten	40,00 EUR	70,00 EUR
Erwachsene	50,00 EUR	90,00 EUR
Familien	100,00 EUR	180,00 EUR
Unterstützer	25,00 EUR	45,00 EUR



	Währingerstr. 43	Galileigasse 5
Montag	<p>17.30 - 19.00 Uhr 'Kinder Aktiv!' - Kinderturnen für Kinder von 6 bis 12 Jahren mit Christine, Tommy & Elke</p> <p>19.00 - 21.00 Uhr Faustball mit Werner</p>	<p>19.30 - 21.00 Uhr Bodywork mit Annemarie</p>
Dienstag	<p>18.00 - 19.00 Uhr Training mit MBT-Schuhen - Sonderstunde nach Vereinbarung mit Elfi (0664 834 28 07)</p> <p>19.00 - 21.00 Uhr 'Schwitzen mit Hans' - das totale Körpertraining (TKT)</p>	
Mittwoch	<p>19.30 - 21.00 Uhr Masai Walking - Sonderstunde nach Voranmeldung mit Stephan (0664 834 28 06)</p>	<p>16.30 - 17.30 Uhr Fit für den Alltag - nach Voranmeldung mit Christel (0664 33 00 991)</p> <p>18.00 - 21.00 Uhr Tischtennis für Jung und Alt mit Stefan</p>
Donnerstag	<p>16.45 - 17.45 Uhr Kleinkinderturnen für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Christine, Dany & Christel</p> <p>17.45 - 19.30 Uhr Gerätturnen für Jugendliche ab 12 Jahren mit Franzi & Christine</p> <p>19.30 - 21.00 Uhr Turnen mit und am Gerät für Erwachsene mit Thomas</p>	



Wir gratulieren recht herzlich
zum

5. Geburtstag

Maximilian Fenkart
Michael Grantner
Tristan Neuböck

am 25. September 2006
am 29. September 2006
am 20. Oktober 2006

10. Geburtstag

Rene Simon

am 29. Oktober 2006

15. Geburtstag

Laurenz Hechtl
Katrin Purker

am 2. September 2006
am 26. September 2006

65. Geburtstag

Christel Köck

am 24. September 2006

Gesund und leichter leben

Gartenthymianin (Thymus vulgaris)

Vor tausend Jahren kam der Thymian zu uns, er fand den Weg über die Alpen. Seine Heimat ist das Mittelmeergebiet.

Geschichte:

Thymian wurde bereits von den Ägyptern, Etruskern, Griechen und Römern als Heilpflanze verwendet. Er wurde von Dioskurides, Hippokrates, Vergil und Plinius gerühmt. Er galt vor allem als Stärkungsmittel der Lungen. Die frischen Blätter wurden gekaut, der Tee wurde getrunken oder Bädern zugesetzt. Auch Rezepte für stärkenden, fiebersenkenden Thymianwein sind überliefert.



Eigenschaften:

Thymian ist eine kleine, unscheinbare Pflanze aus der Familie der Lippenblütler. Ihr Duft ist stark und aromatisch. Es gibt verschiedene Thymianarten, charakteristisch sind jedoch die kleinen, ovalen Blätter. Das ätherische Öl ist eines der besten Mittel bei Grippe und hartnäckigen Verkühlungen. Es stärkt, wirkt

antiseptisch, erhöht die Anzahl der Leukozyten. Außerdem kann es gegen Würmer und Pilze verwendet werden. Äußerlich sollte es nur stark verdünnt verwendet werden, innerlich sehr sparsam. Es ist eines der intensivsten und stärksten ätherischen Öle.

Fuß- und Vollbad:

vierzig Gramm getrockneten und zerkleinerten Thymian mit 1 l Wasser abbrühen, 15 Minuten ziehen lassen, abseihen, zu 10 l Wasser mischen.

Bei Asthma-Anfällen oder hartnäckigem Husten:

einen Esslöffel Bienenhonig mit 1 Teelöffel Thymian-Pulver vermengen und tagsüber in Portionen von einem halben Teelöffel einnehmen.. 1 Stamperl reinen schwarzen Johannisbeersaft nachtrinken. Als Erste Hilfe bewährt sich gegen Husten, in einem Mörser 1 Teelöffel Thymian pulverisieren, mit 1 Teelöffel Marmelade verrühren und langsam essen.

Der Hauptwirkstoff des Thymians - Thymol:

er kann Bakterien und krankheitserregende Pilze abtöten. Deshalb sind Bäder oder Umschläge mit Thymian-Tee hilfreich bei schlecht heilenden Wunden und Pilzkrankheiten. Der Tee wird im Heißaufguß zubereitet. Man kann ihn sowohl innerlich als auch äußerlich verwenden.

Thymian als Gewürz:

mit Fingerspitzengefühl, frisch oder getrocknet kann man diesen Lippenblütler in den Speisen mitkochen.

Zwei Tropfen ätherisches Thymian-Öl auf Joghurt:

Man gibt sie auf 1 Eßlöffel voll Joghurt und nimmt es während des Tages ein. Das stärkt die Atemwege, macht Mut und festigt die Körper-Geist-Einheit.

*Das
Kräuterverweibet*

Vereinssplitter

110 Jahre ÖTB TV Alsergrund

Am 14. Dezember des heurigen Jahres wird unser Turnverein nun schon 110 Jahre alt. Aus diesem Anlass richten wir nicht nur die diesjährige **Rätselwanderung** unter der Leitung von Franz Schestack am **22. Oktober** aus, sondern planen auch ein **Schauturnen** in der Halle unseres Nachbarvereines Hernals (1170, Jörgerstrasse 36). Dies findet dann am Sonntag den **03. Dezember 2006** statt.



Neben einem tollen Programm, in dem all unsere Riegen ihr Können zeigen werden, gibt es auch eine gut bestückte Tombola und wie sonst bei der Julfeier, diesmal in diesem Rahmen, die Urkundenverteilung. Selbstverständlich ist dem Anlass entsprechend auch für das leibliche Wohl mit Speiß und Trank vorgesorgt.

So bleibt uns nur noch zu hoffen, dass ihr alle mit Familie und Freunden dabei seid und damit das Fest zu einem Höhepunkt macht.



O'zapft is am Oktoberfest



des TV Alsergrund!

Wann: Samstag, 14. Oktober 2006

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

Um: 18 Uhr 30

Für Euer Wohl sorgt wieder die bewährte Oktoberfest-Mann(Frau)schaft!

Um Anmeldung (per e-mail bzw. fmdl.) wird ersucht:

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

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

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



*Die Leg(n)er Buam freuen sich
auf Euren Besuch*



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; Nationalisierung (Automation) in Fertigungsbetrieben; Gutachten im Bereich allgemeiner Maschinenbau und nach § 82 b Gewerbeordnung; geprüfte Sicherheitsfachkraft; Festigkeitsberechnungen; Ziviltechniker 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>

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



watsol

wögerbauer athletic solutions



KLIMA
LÜFTUNG
BAUSPENGLEREI
SCHWARZDECKUNG

THOMAS LEGNER

1160 WIEN, KOPPSTR. 82

TEL. 01/492 44 71

FAX 01/492 44 70 / 72

www.tv-alserground.at

Schon seit 110 Jahren -

Turnverein Alsergrund

DER Turnverein im 9.
Bezirk wo man Spaß
an der Bewegung,
aber auch Spaß bei
der Bewegung hat!



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

Bankverb.: Sparbuch lt. auf ÖTB-TV-Alsergrund

Nr: 60202 371377 bei BA-CA / BLZ 12000

ZVR: 552579410

Adresse: