



Der



Alsergrunder

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

Einladung zum Adventschauturnen

1896

das große
Schauturnen
des
TV Alsergrund!

... am Sonntag den
3. Dezember 2006,
Einlass - 16.00 Uhr,
Beginn - 16.30 Uhr!

... in der Turnhalle des
MTV Hernalts, 1170
Wien, Jörgerstrasse 36

zu
110 Jahre
Turnverein
Alsergrund!

... mit tollen
Darbietungen!

... mit Urkunden-
verteilung!

... mit großer
Tombola!

... mit
gutem
Buffet!

2006

Endlich 'nur' ein Teilnehmer - beim Breitenturntag in Wien Simmering

08.10.2006, Wien-Geringergasse

Nun, nach 10 Breitenturntagen als Hauptverantwortlicher, in Zusammenarbeit mit Hans, war ich erstmals nur als Teilnehmer dabei. Ein bisschen Kampfrichtern war schon noch angesagt, aber sonst konnte ich mich den ganzen Tag nur meinen Wettkämpfen und dem angenehmen gesellschaftlichen Teil widmen.

Der Breitenturntag ist ein Sonntag, an dem die ganze Familie sich irgendwie sportlich betätigen kann. Von Gerätewettkämpfen angefangen, bis zu Leichtathletikwettkämpfen und zwischendurch können auch noch andere Sachen ausprobiert werden. So gab es diesmal wieder die Airtrackbahn für die Jüngeren zum testen und auch die Möglichkeit sich im Prellballspiel zu üben.

Wie anscheinend üblich, begann auch dieser Tag mit Sonnenschein und so konnten die Leichtathletikbewerbe pünktlich beginnen. Das auch, weil die Turngeschwister vom Turnverein Simmering schon am Vortag die Anlagen super hergerichtet haben. Gleichzeitig begann in der Halle auch schon das Gerätturnen, wo erstmals bei den Mädchen das neue Gym4all Turnprogramm in diesem Bewerb geturnt wurde.

Unsere Teilnehmerinnen konnten sich auch dabei wieder in die vorderen Ränge hineinturnen. Unsere Burschen, die gleich danach ihren Turnwettkampf bestritten, konnte ich diesmal ohne Stress beobachten und erfreut deren Leistungssteigerung feststellen. Hier ein Danke an die Vorturner in den Kinderturnstunden, die dies ermöglichen.

Gleich danach konnte ich mich selbst an den Geräten probieren und meine hart erarbeiteten Übungen nach gutem Aufwärmen turnen. So war es dann auch erfreulich, daß ich meinen Bewerb mit einer neuen persönlichen Höchstpunktezahl beenden konnte.

Schlussendlich hatte ich danach noch genug Zeit, mich mit allen Anwesenden gemütlich zu unterhalten. Der Abschluss des schönen Tages, den ich einmal so richtig von 'außen' genießen durfte, fand dann in unserem Vereinsheim bei einer guten Pizza statt.

So hoffe ich, dass im Frühjahr, beim nächsten Breitenturntag wieder alle mit von der Partie sind und wir uns nicht nur die guten Plätze erkämpfen, sondern auch einen gemütlichen Tag erleben können. Bis dahin wünsche ich jetzt einmal eine erholsame Zeit, euer

Oktoberfest im Alsergrund - wie immer ein Erfolg

Thomas

14.10.2006, Wien-Alsergrund

Unser Oktoberfest 2006 fand diesmal am 14.10.06 statt. Mit altbewährter Mann- und Frauschaft konnten wir auch heuer wieder zahlreiche Gäste begrüßen.

Die diesmaligen Festvorbereitungen waren aufgrund der bereits vorhandenen Routine für die Leg(n)er Buam nicht mehr so zeitaufwendig wie in den vergangenen Jahren. Und so konnten wir uns auch diesmal wieder eine „Gegenveranstaltung“ ansehen.

Um herausfinden zu können, wie andere Turnvereine ihre Feste feiern, besuchten wir einige Tage vorher das Oktoberfest des Turnverein Ottakring. Nach anfänglichen Schwierigkeiten (man soll es nicht glauben, aber dort gibt's noch weniger Parkplätze als in der Bleichergasse) kamen die Leg(n)er Buam auf einen Sprung, ein paar Bier und Leberkäse vorbei.

War ganz nett, doch mit dem „Alsergrunder Oktoberfest“ nicht zu vergleichen !

Die Stimmung im Alsergrund wie immer perfekt, ebenso Speis' und Getränk. Das Wies'n Bier gut gekühlt, die Weißwürste und die Brez'n ein Genuss.

Auch unser Schätzspiel fand regen Anklang. Über den 1. Preis, ein Reisegutschein im Wert von 125,00 Euro, konnten sich schlussendlich ex equo zwei reisefreudige Damen freuen: Die „Tante Lotte“ und die „Köck-Oma“ werden – und da sind wir uns sicher - schon bald diesen Gutschein einlösen.



Zum Schluss nochmals herzlichen Dank an unsere „Helfer“ in der Küche und hinter der Bar und auf ein Wiedersehen am 5. Oktoberfest des Turnverein Alsergrund.

Ein Ball, ein Netz und fertig ist das Volleyballturnier des ÖTB Wien

21.10.2006, Wien-Lieblgasse

Müde, nach einem langen Tag sitze ich an meinem Schreibtisch und da fällt mir die Erinnerungsmedaille des ÖTB Volleyballturniers ins Auge. Ja, dass war ein netter Tag.

Treffpunkt: Samstag, den 21. Oktober 2006 um 13.30 Uhr
Wo: Lieblgasse Rundhalle

Na, die muss doch zu finden sein. Versteckt, wenn man davon sprechen kann, dass eine Rundhalle sich verstecken kann, hinter einem Sportplatz, sehen wir die Halle. Der Parkplatz schreit auch schon hier und die zweite Eingangtür lässt sich auch öffnen.

Organisiert wie immer steht eine Liste mit der Garderobenverteilung am schwarzen Brett. In den Garderoben und in der Halle befinden sich schon ein paar Sportbegeisterte. Die Zeit rückt vor, nach und nach werden Mannschaftslisten abgegeben. Neun Mannschaften sind gemeldet. Diese bilden dreier Gruppen und jede Mannschaft hat mindestens vier Spiele. ...jetzt wird's ernst. Die Mannschaften stellen sich auf und Hans hält seine „Eröffnungsrede“.

Das Team Kagran hatte wohl Besseres zu tun und somit waren's nur mehr acht. Hans schüttelt den

Die Leg(n)er
Buam



Spielmodus kurz durch, bildet zwei vierer Gruppen und lässt jeden gegen jeden spielen. Die Ersten spielen dann gegen die Ersten der anderen Gruppe, die Zweiten spielen dann gegen die Zweiten der anderen Gruppe usw.. Kein Problem, dann spielen wir eben einen anderen Modus, man ist doch flexibel.

1,2,3 los. In Windeseile werden die Spiele angepfiffen, wer muss schon aufwärmen, auch da ist man flexibel. Zeit wäre ja gewesen, aber bei einem Juxturnier sind solche Ritualien, damit meine ich Aufwärmen, auch nicht üblich. Das Niveau der Mannschaften und der jeweiligen Spieler ist doch sehr unterschiedlich.

Auf der einen Seite gibt es die richtigen Volleyballer, die geschmeidig den Ball pritschen und gezielt die Bälle dort platzieren, wo sie gewünscht werden. Das Baggern zeigt viel vorangegangenes Training und die Schläge schmettern mit gewaltiger Kraft auf den gegnerischen Boden. Frühere VereinsspielerInnen zeigen viel Routine verbunden mit dem jahrelangen Trainingspausen spielen diese gemütliches Volleyball.

Die anderen sind „richtige“ Sportler. Flink und elegant bewegen sie sich hinter dem Ball her. Der Ballkontakt zeigt deutlich, dass Volleyball nur ein Hobby ist und nicht speziell trainiert wird. Auch springen sie wunderbar hoch bei diversen Schlägen und Blocks. Bei der Ballberührung gibt es kleine Schwierigkeiten und der Ball landet dann doch nicht immer dort, wo er sollte.

Auch in der jungen Ottakringer Mannschaft gibt es Talente. Ein junger Mann bombardiert beim Service seine Gegner, die sich gerne der Ballannahme entziehen, um nicht blaue Flecken davon abzubekommen. Die Mädels des Team zeigen auch gutes Fussballgeschick und kicken den Ball gekonnt im Feld.

Nach den Gruppenspielen werden die Platzierungsspiele verlautbart. Die Schiedsrichter werden von den nicht spielenden Mannschaften gestellt. Und ohne Pause geht 's weiter. Gleich danach findet auf dem Mittelfeld das Finale statt. Rundherum sitzen und stehen die Zuschauer und beobachten das Spiel. Am Schluss kann das Team Langenzersdorf sich gegen Ottakring in zwei Sätzen durchsetzen.

Mit viel Freude wird die Siegerehrung durchgeführt und man bedankt sich für die Organisation und das nette Turnier.

Herzlichen Dank für die Einladung bis zum nächsten Mal ... beim Basketballturnier im März.

P.S.: Vielleicht könnten sich ein paar BegleiterInnen für ein kleines Buffet begeistern und eine Jause organisieren. So richtig gesund für die Sportler ... mit Kaffee und Kuchen!

Viele Rätsel und dann noch eine Wanderung !?

Bächel

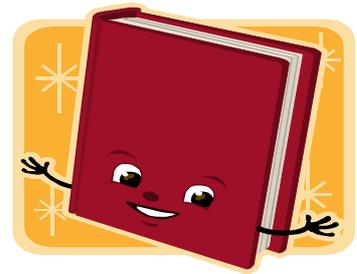
22.10.2006, Wien-Alsergrund

SMS von meinem Mann, Thomas: 'Milch noch mitbringen!' Christopher und ich schliefen noch. Mit dieser Nachricht wurde ich plötzlich „putzmunter“ ... denn, 4l Milch waren doch bereits im Vereinsheim ... was war da heut los?

Erster Gedanke, Thomas und der Rest der „Alsergrunder“ haben mir etwas verschwiegen, bezogen auf die Rätselwanderung. Da ist mehr los als ich dachte. Gut, Also ab ins Vereinsheim.

Beim Eintreffen im Heim, war mir dann klar, dass da noch einiges auf uns zukommen sollte. Ein kurzes Folge 36 / November 2006

„Hallo“ an alle und dann ging`s schon los mit dem Anmelden etc. Katrin und Corinna, die großen Stützen meiner ersten Rätselwanderung waren noch nicht da. Beide sind quasi seit ihrer Geburt „live“ dabei. Aber Gott sei Dank, Franz Lichal, der Leichtathlet und Läufer, war schon startbereit. Dann trafen sie ein, Katrin und Corinna. Wie immer lieb, ruhig und besonnen, wie Chris und ich sie kennen. Ich dagegen wurde immer unruhiger, denn viele Teilnehmer hatten Rucksäcke mit Bücher, Stadtpläne und sonstige Infos mit. Trotzdem war unser Team (Franzi, Katrin, Corinna, Christopher und ich, Ingrid) voll motiviert.



Um 10.25Uhr gings dann los! Eine Frage und Station jagte die andere. Was wir relativ schnell wussten war, die Zeit einzuhalten, denn alle Fragen schafften wir niemals. Gut, wir rannten von einer Station zur anderen. Rasch wurde uns heiß. Wir benutzten Franzis Rucksack nicht für Infos, sondern um Ballast abzuwerfen. Da die Fragen immer komplizierter und aufwändiger wurden, beschloss ich meine Schwiegereltern am Handy anzurufen. Gleich waren Emil & Traude bereit, uns zu helfen.

Trotzdem musste ich noch 2 andere Freundinnen aktivieren, sonst wäre es fast chancenlos für uns geworden... ohne Bücher und so. Wir rannten und telefonierten gleichzeitig. Die Kinder sprachen Passanten auf der Straße an und Franzis hatte die Zeit bestens unter Kontrolle, bis, ja bis etwas passierte, mit dem wir überhaupt nicht gerechnet hatten: wir liefen an der 1. Station vorbei, und dies raubte uns viel an Zeit.

Die Mauern des Palais Lichtenstein erhoben sich vor uns, doch kein Tor weit und breit. Plötzlich die genial irre Idee: 'Wir kletterten über die hohe Mauer und gelangen so auch an unser Ziel!' Wir waren sicher alle im Trance-Zustand. Kein Mensch klettert über eine so hohe Schlossmauer. Doch wir, die vom Alsergrund, schon. Immerhin geht es ja um Punkte!

Franzi stellte mir, sagen wir so, seinen Körper zu Verfügung (als Leiter, klarer Weise). So überlebte ich auch den Abstieg. Die Kinder erledigten ihre Sprünge klarerweise wie kleine Profis. Etwas anders als die anderen erreichten aber auch wir die 1. Station.

Der 2. Teil verlief etwas entspannter, vor allem ohne Zwischenfall, außer das Franzis vergaß, einige Fragen einzutragen und so lief er freiwillig zu den Stationen zurück. Aber er rannte sowieso fast bis zum Ende der Wanderung, ohne viele Schnaufer gemacht zu haben - bewundernswert!

Letzter Abschnitt: Altes AKH! Katrin und Corinna sprachen und sangen aber schon längere Zeit immer wieder einen Text vor sich her, aber darum kümmerte ich mich nicht sonderlich, vorerst. Erst relativ kurz vorm Ende, fragte ich die beiden, so nebenbei, was sie da denn so gesprochen und gesungen hätten.

Achja, wir mussten also doch noch zusätzlich etwas machen, von dem ich bis jetzt auch noch nichts wusste, nämlich SINGEN, als krönenden Abschluss... oder wie man das auch immer nennen mochte. Genau noch 20 Minuten zum Einstudieren und ca. 5 Minuten um alle Stimmen auf gleich zu bringen. Das war das Allerbeste! Doch Franzis, Katrin, Corinna, Christopher und ich waren für unsere Verhältnisse grandios beim Singen. In so kurzer Zeit so zusammengestimmt zu sein wird mir immer in Erinnerung bleiben.

Das wir trotzdem Letzte der diesjährigen Rätselwanderung wurden... macht nix... Wir waren ein super, starkes Team!!! Aber ein altes Sprichwort sagt: 'Die Letzten werde (auch irgendwann!?) die Ersten sein!'

Schwimmwettkampf 2006 und meine Gedanken dazu...

05.11.2006, Wien-Schmelz

Am 05. November war es wieder so weit und es fand der Schwimmwettkampf auf der Schmelz statt. Alle die mich kennen, wissen, dass Sport nicht unbedingt DAS Wort ist, das einem einfällt wenn man an mich denkt, aber dennoch habe ich beim Schwimmen mitgemacht. Warum? Einfach so? Nein, weil der Thomas mit folgenden Worten angefragt hat: 'Und, würde die Babsi vielleicht auch mitschwimmen? Weil die Katrin würde soooo gerne die Staffel schwimmen, aber es sind zu wenige Frauen gemeldet...' Was soll man da sagen? Natürlich habe ich zugesagt.

Also trafen wir uns am Sonntag gegen 13.30 Uhr auf der Schmelz. Dort habe ich erfahren, dass ich nicht die Einzige war, die der Thomas mit '... die Katrin würde soooo gerne...' geködert hat. Auch die Nicky ist deswegen gekommen.

In der Halle war schon einiges los, meine erste Frage: 'Die Katrin ist wo?' 'Die Katrin? Die kommt mit dem Zug aus Ried im Innkreis...' - Aja, eh. Na gut, kümmern wir uns einstweilen nicht darum, weil der Bewerb hat angefangen. Ich denke mir noch: 'Jössas, wer tut sich das an und schwimmt freiwillig 100m für einen Dreikampf?', wie ich mitbekomme, dass Thomas, Guggi, Corinna und Nicky irgendwem stark anfeuern. Dann ist es auch zu mir durchgedrungen und ich bekam noch mit, dass David als Erster aus dem Becken stieg! Ich wollte mich wieder auf die Bank setzen und mich mental auf meinen 25m Brustbewerb einstellen, als schon wieder alle jemanden anfeuerten. Dieses Mal war es Oliver der beim Vierkampf mitmachte und ausgezeichnete Zweite wurde!

Danach ging es Schlag auf Schlag. Herren, Brust, 25m: Thomas kommt dran. Ausgerüstet mit neuer Schwimmbrille, geborgt von seiner Tochter, hechtet er ins Wasser und gibt richtig Gas. Ehrlich gesagt konnte ich meinen Augen nicht ganz trauen, als er als Zweite seine Hände an den Rand schlug.

Danach kamen wir Frauen mit 25m Brust an die Reihe. ('Ah, entschuldige, die Katrin...?' - 'Die sitzt noch im Zug, wird dann aber gleich da sein! Ehrlich!') In der Allg. Kl. hatte ich gleich einmal die Ehre gegen Nicky anzutreten. Also traten wir auf unseren Sockeln, alle Startplätze waren besetzt und da kam der Pfiff, es ging los.

Eigentlich würde ich jetzt gerne sagen, dass es total spannend und knapp war, aber um ehrlich zu sein - die Nicky war praktisch schon wieder trocken, als wir anderen Mädels noch bei der Hälfte waren. Sie gewann mit einer Rekordzeit von 18, 50 Sek!! (- kein Mann war so schnell!!) Den vierten Platz belegte ich; Babsi, mit einer Zeit von 23,25. Aber zu meiner Verteidigung, eigentlich war ich zumindest um ein paar Sekunden schneller, nur wusste ich folgendes nicht: Ich hatte den Rand endlich in Sichtweite und klatschte meine Hand an den Rand und war total glücklich, das ich es ohne Krämpfe und absaufen überstanden hatte, als mir Siegi immer wieder zurief: 'Die zweite Hand! Bei Brust musst du mit der zweiten Hand auch anschlagen!' Aso? Irgendwie fand meine zweite Hand auch den Beckenrand und endlich wurde meine Zeit gestoppt. Nur soviel zu meiner Zeit...

Gleich danach kam Guggi an die Reihe. Zu unserem Vergnügen schwamm sie neben Siegi und sie lieferten sich sozusagen ein Schwesternduell. Siegi kam zwar kurz vor Guggi ins Ziel, dennoch wurde Guggi starke Erste in ihrer Altersklasse. (- wie viele andere Damen hier noch mitschwimmen, lassen wir dahin gestellt.) Und endlich kam auch Corinna an die Reihe. Sie sprang ins



Wasser, schaute kurz nach links und rechts wo die Gegnerinnen sind und kämpfte sich ganz tüchtig über die 25m und wurde tolle Sechste!

Dann kamen auch schon die 25m Kraulen an die Reihe. Hier trat auch wieder Thomas an den Start und jetzt war es uns dann klar: er nimmt heimlich Schwimmunterricht bei Katrin. Und die neue Brille verhilft ihm zu tollen Leistungen, denn auch hier belegte er den zweiten Platz!!

Dann, 25m Kraulen, Damen: Katrin Purker.!, „Äh, also die Katrin ist noch nicht da, aber sie wird es zur Staffel schon schaffen!“ Inzwischen gaben wir die Nennungen für die Staffel ab und nachdem von der Katrin keine Spur war, überlegten wir uns schon einige Sachen, wie wir die Sache hinauszögern könnten (,Das nächste Mal schwimm ich ein bisschen langsamer und schaue mir die Gegend an‘ meinte Nicky. ,Ich mache einfach bei den 100m Wettkämpfen mit, das zögert das Ganze sicher um gute 10 Min. hinaus‘, war meine Idee.)

Dann fingen die Staffeln an (Brust weibl.) und in diesem Augenblick sahen wir Katrin mit dicker Winterjacke und riesen Tasche den Gang entlang kommen, einen Blick nach drinnen werfen, den Thomas entdecken, der ihr ganz wild etwas hinaus deutet, und dann rennt sie. Danach hat sie meiner Meinung nach, dem David Copperfield etwas nachgemacht, und war innerhalb von einer Minute bei uns. Hurra, unsere Staffel war gerettet! Kaum war sie bei uns, ging es auch schon an den Start und dank der starken Mannschaft (Babsi, Siegi, Katrin und Nicky) schafften wir es auf den ersten Platz! Ausserdem schaffte es noch die Staffel Beliebig gem. (mit Katrin, Oliver, David und Nicky) auf den ersten Platz;

Oliver erkannte: ,Wenn ich die Finger auseinander halte, bin ich viel schneller beim kraulen!‘; und setzte das bei der Lagenstaffel (Thomas, Oliver, David, Franz) gleich um und kamen so auf den guten 7ten Platz. Alsergrund 2 (mit Corinna, Babsi, Thomas und Franz) belegten noch den 10. Platz bei der Beliebig gem. Staffel.



Ich muss gestehen ich war am Abend so müde wie schon lange nicht mehr, aber es hat wieder sehr viel Spaß gemacht und wer weiß, vielleicht sieht man sich ja nächstes Jahr wieder!

Babsi

Ergebnisse - Siegerlisten

Schwimmwettkampf ÖTB Wien

Gem. Vierkampf Tu AK I

2. Oliver Kutschera

Gem. Vierkampf Tu AK II

1. Franz Lichal

Mehrkampf Untst. Tu Allg.Kl.

1. David Kuntscher

25m Brust Einzel Tu AK III

2. Thomas Purker

25m Kraul Einzel Tu AK III

2. Thomas Purker

25m Brust Einzel Tui Allg.Kl.

1. Veronika Watzek

4. Barbara Fest

25m Brust Einzel Tui AK V

1. Guggi Fest

25m Brust Einzel Jti D

6. Corinna Purker

4x25m Lagenstaffel

7. Alsergrund

(Oliver Kutschera, Franz Lichal, David Kuntscher, Thomas Purker)

4x25m Brust Tui

1. Alsergrund

(Veronika Watzek, Katrin Purker, Guggi Fest, Barbara Fest)

4x25m Beliebigstaffel

1. Alsergrund I

(Veronika Watzek, Katrin Purker, David Kuntscher, Oliver Kutschera)

10. Alsergrund II

(Corinna Purker, Barbara Fest, Thomas Purker, Franz Lichal)

Volleyballmeisterschaft ÖTB Wien

3. Alsergrund III

(Stefan Ehrenguber, Wolfgang Franke, Stanislaus Krumpholz, Dominik Götz, Astrid Nußbaumer, Irmtraud Reiner)

4. Alsergrund II

(Roswitha+Robert Zangl, Adalbert Boschek, Josef Hauer, Michaela Veigl, Katja Neuherz, Renate Homolar)

5. Alsergrund I

(Hans+Christine Watzek, Bärbel Batik, Thomas Purker, Lars Kluck, Claudia Schuda)



Wienerwaldlauf

10.000 m
AK II/m

3. Franz Lichal

Redewettbewerb ÖTB Wien

Jti D

1. Corinna Purker



Rätselwanderung ÖTB Wien

4. Alsergrund I

(David Kuntscher, Paula Gludovatz, Elke Wögerbauer, Christine Watzek)

10. Alsergrund II

(Corinna+Katrín Purker, Franz Lichal, Ingrid Legner, Christopher Legner)



Breitenturntag

Gerätewettkampf

Jti B

- 3. Katrin Purker
- 5. Catharina Castek

Jti C

- 10. Christiane Castek

Jti D

- 16. Corinna Purker
- 21. Cornelia Weiß
- 30. Julia Stanger

Jti F

- 10. Lene Claudi

Jtu E

- 5. Jens Bader

Jtu F

- 6. Christopher Legner

Tu AK III

- 2. Thomas Purker

LA-3-Kampf

Tu Allg. Kl.

- 1. Dominik Götz
- 6. David Kuntscher

Tu AK III

- 1. Johann Watzek
- 3. Thomas Purker

Tu AK IV

- 1. Josef Nabegger
- 2. Siegmund Straner

Tu AK X

- 2. Friedrich Wögerbauer

Jtu E

- 9. Jens Bader

Jtu F

- 1. Christopher Legner

Tui Allg. Kl.

- 1. Claudia Schuda

Tui AK III

- 1. Christine Watzek

Tui AK V

- 1. Wanda Litschauer

Tui AK VII

- 3. Christl Köck

Jti B

- 3. Katrin Purker
- 6. Catharina Castek

Jti C

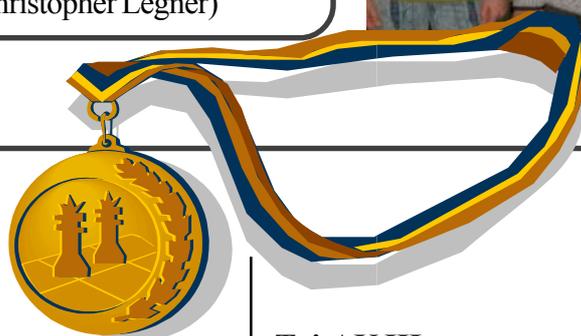
- 8. Christiane Castek

Jti D

- 13. Corinna Purker
- 15. Cornelia Weiß
- 16. Julia Stanger

Jti F

- 13. Lene Claudi



Die Zukunftswerkstatt

genau, liebe Mitglieder und Freunde, wie sieht die Zukunft des TV Alsergrund in den nächsten 5 bis 10 Jahren aus. Was wollen wir wie und mit wem, wann umsetzen? Wohin soll unser Weg führen? Das ist ein Thema, das wir mit euch in einer zwanglosen Runde am 20. Jänner 2007, also in der Zukunft, ab 16.30 Uhr im Vereinsheim diskutieren wollen.

Also, sammelt einstweilen Gedanken und Ideen, die wir dann gemeinsam zusammenfassen.

Gesund und leichter leben

Wenn der Hafer - die HAFERFRUCHT

Unbestritten ist der Hafer ein gesundes Getreide, die lebenswichtigen Aufbau-
baustoffe steigern die Ausdauer, heben die Leistungsfähigkeit.

Verwendung finden die Früchte als Diätetikum, das blühende Kraut in der Ho-
möopathie und das Stroh für Bäder. Hafer fördert die Widerstandskraft gegen
Infektionskrankheiten. Er entgiftet und schont die Gedärme. Ist für Zuckerkrankte
wertvoll.



Hafer-Honigwasser belebt und stärkt in einem:

Zwei Liter Hafer in frischem Wasser gut durchspülen, dann in 3 Liter Wasser bis zur Hälfte einkochen und sofort abseihen. In die temperierte Flüssigkeit 3 Eßlöffel echten Bienenhonig einrühren. Dieser Trunk wird auf 3 Tage verteilt schluckweise getrunken. Er baut den Organismus auf. Eine kurmäßige Anwendung von 3 Wochen bringt bei Schwäche und Depressionen gute Besserung, hilft Krisen überwinden.

Hafersaft gilt als ein Kräftigungsmittel:

Er wird aus frischem grünen Hafer hergestellt. Man erhält diesen Saft in Reformhäusern. Bei nervösen Erschöpfungen erweist er sich als hilfreich. Mit gutem Erfolg wendet man ihn auch bei Schlafstörungen, bei Appetitlosigkeit, nach Grippe und Erkältungskrankheiten an. Vitalität und Nervenkraft werden gestärkt.

Hafer-Saftkuren richtig durchgeführt:

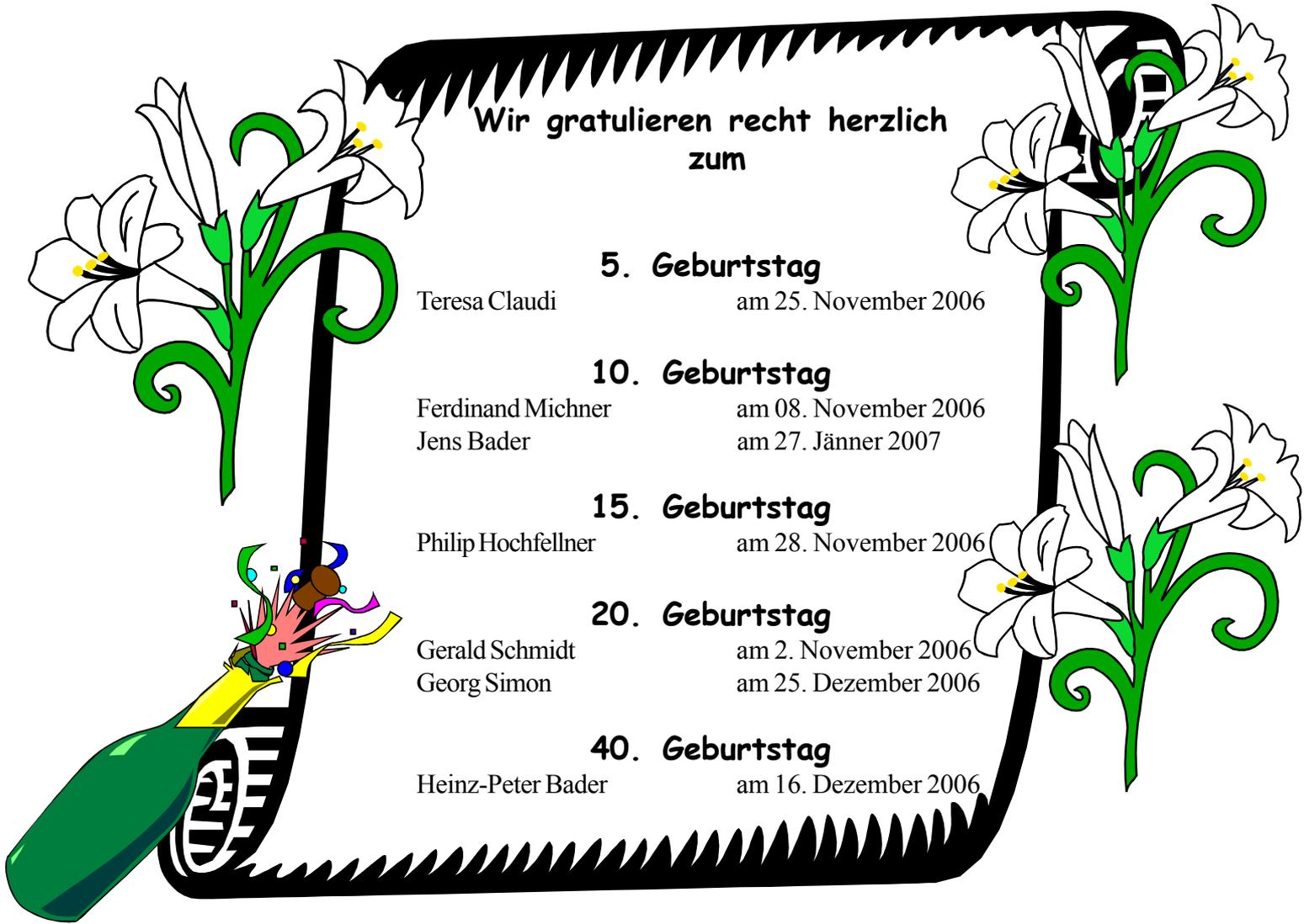
Sie müssen längere Zeit, bis 3 Monate, angewandt werden. Täglich 3 Eßlöffel Saft einnehmen – Kinder 1 Teelöffel voll und Wasser nachtrinken.

Ein Haferkorn-Bad wird zum Erlebnis:

es belebt bei allgemeiner Erschöpfung, beruhigt bei geistiger Überarbeitung, schenkt mehr Unternehmungslust, Lebensfreude und Tatkraft. In ein Leinen-
säckchen werden 1 kg grob gemahlener oder gut zerstoßener Haferkörner
gegeben, in die leere Badewanne gelegt und der Heißwasserhahn aufgedreht. Rechtzeitig abdrehen, noch 15 Minuten zuwarten, Kaltwasser nachfließen lassen und auf 38 Grad C temperieren. Die Badedauer beträgt 15 Minuten. Heraussteigen, nicht abtrocknen, sondern einziehen lassen.



Viel Bewegung in frischer Luft - empfiehlt euch



Wir gratulieren recht herzlich
zum

5. Geburtstag

Teresa Claudi am 25. November 2006

10. Geburtstag

Ferdinand Michner am 08. November 2006
Jens Bader am 27. Jänner 2007

15. Geburtstag

Philip Hochfellner am 28. November 2006

20. Geburtstag

Gerald Schmidt am 2. November 2006
Georg Simon am 25. Dezember 2006

40. Geburtstag

Heinz-Peter Bader am 16. Dezember 2006

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



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

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

Veranstaltung	Termin	Nennschluss
'Queens Night' - Vereinsheim	24.11.2006	
Adventkranzbinden	01.12.2006	
Adventschauturnen - 110 Jahre TV Alsergrund	03.12.2006	
Weihnachtsferien	23.12.2006 - 07.01.2007	
Schießwettkampf - Schützenhaus Klosterneuburg	14.01.2007	08.01.2007
Zukunftswerkstatt TV Alsergrund - Vereinsheim	20.01.2007	
Schicup Teil I - Lammeralm (TV Kagran)	21.01.2007	12.01.2007
Schicup Teil II - Hohe Wand Wiese	23.02.2007	21.02.2007
Langlaufmeisterschaften ÖTB Wien - Jogllandloipe	03.03.2007	28.02.2007
Schicup Teil 3 - ÖTB Meisterschaften St. Kathrein	04.03.2007	28.02.2007

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



**Frohe Weihnachten
und einen guten
Rutsch ins neue
Jahr 2007 wünscht
allen Mitgliedern
und Freunden der
Turnrat des
Turnverein
Alsergrund**

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: