



Der Alsergrunder



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

Einladung zur Hauptversammlung 2008

am Samstag, den 29. März 2008,
um 18.30 Uhr, im Vereinsheim
des TV Alsergrund, 1090 Wien,
Bleichergasse 11/2a

Tagesordnung

1. Eröffnung, Begrüßung und Feststellung der Beschlußfähigkeit
2. Gedenkminute für die im letzten Jahr verstorbenen Mitglieder
3. Verlesung des Protokolles der letzten Hauptversammlung
4. Berichte der Amtswalter, des Obmannes und der Säckelprüfer
5. Entlastung der Amtswalter
6. Wahl des neuen Turnrates
7. Allfälliges

Auszug aus den Satzungen

§7 ...nur ordentliche Mitglieder besitzen aktives sowie passives Wahlrecht.

...unterstützende Mitglieder haben zwar Sitz- und beratende Stimme, aber keine beschließende Stimme.

§ 11 ...Anträge sind bis 8 Tage vor der Hauptversammlung beim Obmann schriftlich einzubringen.

...jede Hauptversammlung ist beschlußfähig, wenn mindestens die Hälfte der Mitglieder anwesend ist. Sollte dies nicht der Fall sein, findet eine halbe Stunde später eine außerordentliche Hauptversammlung statt, welche auf jeden Fall beschlußfähig ist.

Der
Turnrat

Die Adventreinigung - der Schwimm- wettkampf des ÖTB Wien

02.12.2007, Wien



So, schon wieder ist ein Jahr vorbei und ich muss mich sportlich betätigen. Es ist die Zeit für den Schwimmwettkampf. Und nun soll ich auch noch den Bericht schreiben. Hmmm...

Okay... Eine halbe oder eine ganze Seite soll es werden. Hmmm... Was kann ich euch denn berichten? Vielleicht fange ich einfach damit an, die Siegerliste abzutippen, würde zumindest auch eine halbe Seite füllen. Aber nein, konzentriere dich. Hmmm...

Es tut mir leid, aber dieses Jahr war es einfach ereignislos. Nichts spannendes passierte. Ja, direkt fad. Die Katrin war von Anfang an dabei, die Veronika dafür leider (für den Verein), gut für mich (mehr Chancen auf das Siegereckchen zu kommen) nicht. Aber gut, irgendwas muss ich euch doch schreiben. Es gab viel, viel Wasser. Ja, das ist gut. Ein Anfang.

Nein, noch mal: Wie gesagt war es wieder an der Zeit und der Schwimmwettkampf fand statt. Mir kam es irgendwie so vor als wären dieses Jahr weniger Leute dabei, was wahrscheinlich daran

lag, das der Wettkampf verschoben wurde.

Gleich 3 Leute vom Alsergrund stellten sich dem Vierkampf: Katrin, Oliver und Franz. Dominik und Thomas starteten im Dreikampf und der Rest von uns gab sich mit einer oder zwei Disziplinen zu Frie-



den. Katrin absolvierte ihren Sprung, tauchte und war dann mit den 100m Brust dran. Anfangs war sie etwas zurück, aber je länger sie schwamm, umso mehr holte sie auf. Und wenn man einen 125m Brustbewerb anbieten würde, sie würde ihn sicher gewinnen. Wenn Allen schön langsam die Kraft ausgeht, fängt sie erst richtig an. Was man von ihrem Papa ja nicht gerade behaupten kann.

Thomas schmiss sich in die Fluten, die erste Länge war fantastisch, die zweite ging auch noch. Aber dann hatte man schon langsam das Gefühl seine Kräfte versagen. Ja, und bei der letzten Bahn wussten wir nicht so Recht ob er sich einfach nur noch treiben lässt oder ob wir ins Becken springen sollen um ihn zu retten. Aber er hat es geschafft und kam dann auch ganz alleine aus dem Wasser?!

Zu den Zeiten will ich noch anmerken, dass Katrin ein ganzes Stück schneller war als er. Davon konnten wir uns auch noch überzeugen als der Bewerb 25m Rücken dran war. Während Katrin jubelnd um Thomas tanzte, konnte er noch nicht einmal richtig atmen.

Dominik, Oliver und Franz meisterten ihre Bewerbe souverän, da darf ich gar nichts sagen. Bei den 25m Brust lief für uns alles glatt, keiner ging unter, keiner hatte irgendwelche Krämpfe und jeder kam ans Ziel. Und alle klatschten mit BEIDEN Händen an den Beckenrand, nicht, dass das letztes Jahr irgendwer nicht wusste *hust...

Genauso bei den 25m Kraulbewerben, man hörte einen großen „Platsch“ und wusste das kann nur der Hans sein, der sich gerade ins Wasser schmiss und so war es auch.



Ich selbst hatte vor dem Kraulen eher die Panik dass ich auf Bahn 1 starte und auf Bahn 6 ankomme, allen Mitbewerben in die Quere komme und mich irgendwo anhaue. Aber erstaunlicherweise ging auch bei mir alles gut. Auch Corinna machte bei den 25m Kraulen mit und meisterte sie ganz super, auch wenn sie an Land dann etwas fertig und unglücklich ausschaute.

Dann kamen noch die Staffelbewerbe an die Reihe. Thomas fragte die Mama und mich ob wir auch mitmachen wollen und ja klar, eine Staffel geht schon noch. Jeder von uns wurde zu einer Staffel eingeteilt und dann machte die Mama einen Fehler: irgendwie merkte sie an das ich im Kraulen schneller war als sie beim Brustschwimmen. Und zack, schon war sie gestrichen und ich wurde noch einmal eingeteilt.

Ich glaube ja, sie hat es absichtlich getan, weil danach ihre Meldung kam: „naja, ich bin schon trocken und jetzt muss ich nicht noch einmal ins kalte Wasser zurück.“ Aber alles kein Problem, schwimmen tu ich ja gerne. Zuerst die Bruststaffel, dann 25m beliebig. Nachdem ich beim Kraulen schneller war als beim Brustschwimmen, trat ich wieder in dieser Disziplin an. Und dieses Mal wurde ich etwas schräg, aber Gott sei Dank war die Bahn dann aus, bevor ich auf die andere Seite kam und mir die Luft ausging.

2 Staffeln sind wohl doch nicht so leicht; zumindest für mich. Und nachdem unser Verein doch stark

Nun endlich - es wurde Weihnachten

08.12.2007, Wien

Weihnachtszeit - das heißt im TV-Alsergrund Zeit des Adventkranzbindens, Zeit der Vorbereitungen für die Weihnachtsfeier.

Denn auch wenn Hektik und (Einkaufs)Stress bei den meisten in dieser Zeit regieren, nehmen wir uns trotzdem diese Stunden für einander und scheuen keine Mühe um gemeinsam einen gemütlichen Abend zu organisieren um beisammen sitzen zu können und uns auf das kommende Fest einzustimmen.

Und so wurden auch diesmal, wenn auch mit Neuerungen, die traditionellen vorweihnachtlichen Veranstaltungen abgehalten.

Erstmals sollte es in diesen Jahr vor der eigentlichen Weihnachtsfeier eine Kinderweihnachtsstunde mit gemeinsamen Basteln, Singen,

vertreten war, konnten wir sogar 2 Staffeln für die 25m beliebig bilden und die Gruppe Alsergrund 1 holte den dritten Platz; (ja, da war die Katrin auch dabei...)

Es folgte noch die Lagenstaffel und dann war dieser Wettkampf zu Ende. Es hat mir wieder sehr viel Spaß gemacht, nur möchte ich noch folgende Punkte anmerken:

1., Thomas, bitte lass in Zukunft den Dreikampf aus, es sind Qualen für dich, es sind aber auch Qualen für uns.

2., wenn ich mit der Katrin in einer Altersgruppe bin, werde ich

Naschen und Spielen geben. Doch leider hatte uns genau hier der Weihnachtsstress einen Strich durch die Rechnung gemacht, denn viele Familien hatten schon etwas anderes vor.

Auch bei unserer traditionellen Weihnachtsfeier waren wir dieses Jahr eine zwar kleine aber fröhliche und ausgelassene Runde. Bei Kuchen, Keksen, Frankfurtern und Bowle unterhielt und amüsierte man sich.

Für besonders viel Gelächter sorgte das, von der Jugend (Katrin, Corinna und mir) eigens verfasste und inszenierte Krippenspiel in dem die Erwachsenen, beinahe unser ganzer Turnrat, eine hervorragende schauspielerische Leistung als Darsteller erbrachten.

Belohnt wurde all das künstlerische Engagement von Seiten unserer Schausteller, die zahlreiche gute Ideen dem Stück hinzufügten,

auch den Schwimmwettkampf aufs Eis legen und einfach nur noch zuschauen.

Und ganz wichtig,

3.: ich brauche nächstes Jahr wieder Action, damit ich was zum schreiben habe!!

Also entweder kommt jemand wieder viel zu spät, irgendwer vergisst seine Schwimmsachen oder Thomas, du musst doch den Dreikampf wieder schwimmen, eigentlich ist das Action genug...

*Barbara
fest*

und die kreative Arbeit der Jugendlichen mit lautem Applaus des Publikums.

Doch wer glaubt dass es nun endlich Gnade für die Lachmuskulatur gab, der irrt. Nun trug nämlich unser Obmann Hans noch eine mit Witz gespickte Ode an den Punsch vor, der ebenfalls mit großer Begeisterung gelauscht wurde.

Danach wurden natürlich auch wie jedes Jahr die Urkunden verteilt und die Leistungen der Vereinsmitglieder gewürdigt. Als letzter offizieller Programmpunkt fand dann noch unsre traditionelle Tombola mit vielen tollen Preisen statt.

Im Anschluss daran saß man noch lange beisammen und ließ diesen fröhlichen vorweihnachtlichen Abend entspannt ausklingen.

*Elke
Weihnacht*

Ganz in Weiß ...

26.01.2008, Wien

Bericht von der
"Funky White Night"

Nach langer, langer Zeit hab ich wieder mal ein Fest im Vereinsheim des TV - Alsergrund ausgerichtet. Diese Feste veranstalte ich für alle Mitglieder des Turnvereins und für all meine Freunde, um hin und wieder mal in einer gemütlichen Runde einen schönen Abend zu verbringen.

Nach einigen Festen früher, die mal besser und mal schlechter besucht waren, hab ich mal eine längere Pause eingelegt, um nun von neuem, mit neu gefasster Motivation wieder mal ins gesellschaftliche Rampenlicht zu treten, um für euch wieder ein Fest auszurichten, und euch einen schönen und launigen Abend zu bereiten.

Feste sind im Vorfeld immer ein Risiko. Werden alle zufrieden sein? Werden überhaupt genügend Leute kommen, um eine tolle, gesellige Runde zustande zu bringen? Fragen, die man im Vorfeld nie genau beantworten kann.



Folge 41 / März 2008



Diesmal wurden meine Erwartungen an einen gelungenen Abend voll erfüllt, ja sogar übertroffen.

Thema des Festes war, 'Ganz in Weiß' gekleidet zu kommen, und die Gäste und Freunde kamen in Scharen. Ich war echt überwältigt, da ich offensichtlich den Geschmack diesmal wirklich getroffen habe, und da fast alle in Weiß gekommen waren, ergab die Gästeschar auch ein wunderschönes Bild, aber davon könnt Ihr Euch bei den Fotos überzeugen, die ich an diesem Abend geschossen habe.

Die Stimmung bei diesem Fest war wieder mal ausgezeichnet, und die letzten gingen diesmal wieder erst um ca. 4 Uhr Früh.

Bei den Vorbereitungen zur "weißen Nacht" hatte ich an alles gedacht, und es sollte den Partygästen an nichts fehlen. Ich denke es war ein sehr gelungenes Fest, und obwohl man ja sagt, dass Eigenlob stinkt, so lag das teilweise auch an dieser sorgfältigen Vorbereitung.

Dennoch steht oder fällt die Stimmung bei einem Fest halt nicht mit der Vorbereitung dafür, sondern mit der Quantität - und vor allem Qualität - der Gäste, und die passt doch immer, wenn wir Alsergrunder uns zu einem gemütlichen Abend treffen.

Also liebe Leute, ich möchte mich bei allen bedanken, die mein letztes Fest zu einem absoluten Highlight gemacht haben, weil Sie meiner Einladung dazu gefolgt sind, und alle anderen Alsergrunder und Freunde, die diesmal leider nicht dabei sein konnten, möchte ich jetzt schon zu meinem nächsten Fest einladen, dass sicher in nicht all zu ferner Zukunft stattfinden



wird, da ich nun wieder ein wenig auf den Geschmack gekommen bin, wieder Feste für euch zu veranstalten.

In diesem Sinne hoffe ich beim nächsten Fest wieder die üblichen Verdächtigen, und dann auch wieder die/den eine(n) oder andere(n), die lange meinen Festen ferngeblieben sind wieder mal bei diesen gemütlichen Abenden begrüßen zu können.

Hoff ich seh' euch alle bald mal wieder. Bis dahin liebe Grüße euer

*Oliver
Zutschern*

Treffer! -oder doch vorbei? - der Schießwettkampf

27.01.2008, Klosterneuburg

"Vorsicht! Hier wird scharf geschossen!" kam einem in denn Sinn wenn man am 27. Januar den Schießstand in Klosterneuburg



Außerdem braucht so ein Arm nach 40 Schuss auch ein kleines bisschen Zeit um sich zu erholen und möglicherweise die ein oder andre (persönliche)Bestleistung zu erzielen.

Nach diesen Anstrengungen begab man sich mittlerweile sehr hungrig im Anschluss an den Wettkampf ins Vereinsheim. Dort stärkte man sich dann mit Pizzen unserer



dem - frei oder aufgelegt - so viele wie selten zuvor maßen ihre weidmännischen Fähigkeiten aneinander.

Durch die hohe Teilnehmerzahl ergaben sich zwar längere



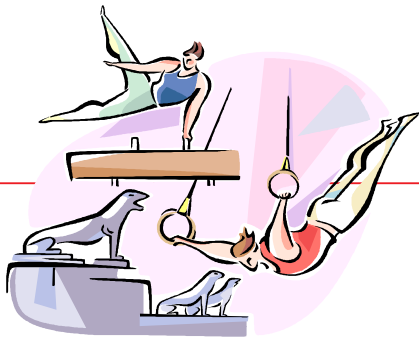
betrat, denn man hatte sich zum nun schon zweiten Wettkampf im neuen Jahr 2008 eingefunden.

Wartezeiten zwischen den Disziplinen, die jedoch ausreichend durch den Austausch der Ferienerlebnisse überbrückt werden konnten.

Stammpizzeria gestärkt um für den nächsten Tag wieder top fit zu sein ;).

Elke Wögelbauer

Ob mit Gewehr, Pistole oder bei-

	Währingerstr. 43	Galileigasse 5
Montag	17.30 - 19.00 Uhr 'Kinder Aktiv !' - Kinderturnen für Kinder von 6 bis 12 Jahren mit Christine, Thommy & Elke 19.00 - 21.00 Uhr Faustball mit Werner	
Dienstag	18.00 - 19.00 Uhr Training mit MBT-Schuhen - Sonderstunde nach Vereinbarung mit Stephan (0664 834 28 07) 19.00 - 21.00 Uhr 'Schwitzen mit Hans ' - das totale Körpertraining (TKT)	
Mittwoch	NEW! 19.00 - 20.30 Uhr Bodywork - Bewegung mit Musik, Stretching uvm. mit Claudia	16.30 - 17.30 Uhr Fit für den Alltag mit Christel 18.00 - 21.00 Uhr Tischtennis für Jung und Alt mit Stefan
Donnerstag	16.45 - 17.45 Uhr Kleinkinderturnen für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Christine & Christel 17.45 - 19.30 Uhr Geräturnen für Jugendliche ab 12 Jahren mit Franzi & Hermine 19.30 - 21.00 Uhr Tanzen - erlernen von Standard-und Lateinamerikanischen Tänzen mit Michi & Klaus NEW!	NEW! 18.30 Lauftreff (Donaukanal/Friedensbrücke/U4 Station) mit Birgit (06.März, 13. März, 20. März, 27. März,) Seite 5

Folge 41 / März 2008



Schwimmwettkampf ÖTB Wien 2007

Gemischter Vierkampf Jti B

3. Katrin Purker

Tu AK I

1. Oliver Kutschera

Tu AK II

2. Franz Lichal

Mehrkampf Unterstufe

Tu AK III

2. Thomas Purker

Tu Allg. Kl.

2. Dominik Götz

25m Kraul Einzel

Tu AK II

1. Klaus Leger

Tu AK III

1. Johann Watzek

Tui Allg. Kl.

2. Barbara Fest

Jti C

1. Corinna Purker

25m Brust Einzel

Tui AK III

2. Christine Watzek

Tui AK V

1. Guggi Fest

Tui Allg. Kl.

2. Barbara Fest

Jti C

3. Corinna Purker

4x25m Lagenstaffel

4. Alsergrund

4x25m Brust Tui

2. Alsergrund

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

4x25m Beliebigstaffel

3. Alsergrund I

8. Alsergrund II

Schießmeisterschaften des ÖTB Wien 2008

Gewehr

Jti A

1. Katrin Purker

Jti C

2. Corinna Purker

Tui Allg. Kl.

1. Elke Wögerbauer

3. Veronika Watzek

8. Barbara Fest

Tui AK III

3. Eva Orlich

Tui AK V

2. Guggi Fest

Tui AK VI

3. Christine Walzer

Jtu C

1. Bernhard Leger

Jtu B

2. Wolfram Orlich

Tu AK I

11. Volker Leitgeb

17. Sascha Geyer

Tu Ak II

3. Adalbert Boschek

5. Herbert Orlich

6. Klaus Leger

12. Franz Lichal

Tu AK III

5. Johann Watzek

10. Thomas Purker

12. Stephan Wögerbauer

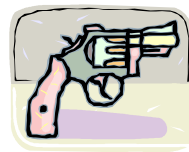
Tu AK IV

5. Gerhard Lebeda

Tu AK XI

2. Friedrich Wögerbauer

Pistole



Jti A

2. Katrin Purker

Tui Allg. Kl.

1. Veronika Watzek

3. Elke Wögerbauer

4. Barbara Fest

Tui AK III

1. Eva Orlich

Tui AK V

2. Guggi Fest

Tui AK VI

3. Christine Walzer

Jtu B

5. Wolfram Orlich

Tu Ak I

13. Sacha Geyer

14. Volker Leitgeb

Tu Ak II

4. Herbert Orlich

7. Klaus Leger

9. Adalbert Boschek

12. Franz Lichal

Tu AK III

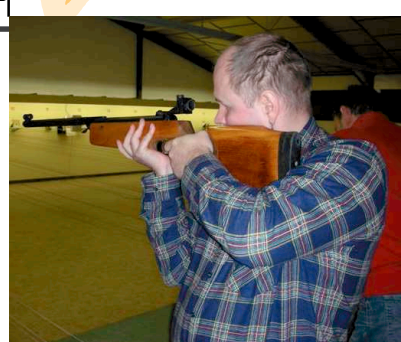
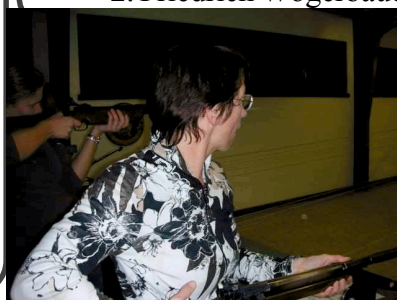
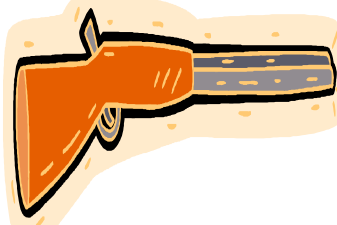
3. Thomas Purker

12. Stephan Wögerbauer

13. Johann Watzek

Tu AK IV

8. Gerhard Lebeda



Schicup des ÖTB Wien Teil I / Mönichkirchen

Jti C

1. Corinna Purker

Jti A

1. Katrin Purker

Tui Allg. Kl.

2. Elke Wögerbauer

Tui AK I

2. Elisabeth Pengg-Böhrlein

Jtu F

3. Demian Pengg-Böhrlein

Jtu E

5. Christopher Legner

Jtu C

2. Bernhard Leger

Tu AK I

5. Oliver Kutschera

7. Sebastian Krisper

Tu Ak II

4. Klaus Leger

5. Stephan Wögerbauer

13. Thomas Purker

Tu AK III

8. Siegmund Straner



Gesund und leichter leben

HEISERKEIT

Auch die Heiserkeit hat ihre bestimmten Ursachen, diese sind zumeist Überanstrengung der Stimme, aber auch Erkältungen. Wobei ein kalter Trunk nicht selten auslösendes Moment sein kann.



Hilfreich bei Heiserkeit ist Petersilien-Milch. Frische Petersilienstiele mit den Blättern zerquetschen und auspressen. 1 Teelöffel voll Saft in 1 Tasse heiße Milch rühren und zweimal täglich schluckweise trinken.

Heißaufguß zubereiten, mehrmals während des Tages 1 Tasse des Tees langsam genommen, lässt die Beschwerden rasch abklingen. Am Morgen empfiehlt es sich, mit diesem Tee zu gurgeln.

Auch Feigensirup hat sich bei Heiserkeit bewährt. Vier Feigen in Stücke schneiden, mit $\frac{1}{4}$ l kaltem Wasser übergießen und zu einem dicken Sirup einkochen.

Nach dem Erkalten den Saft einer Zitrone daruntermischen. Bis zum Abklingen der Beschwerden nimmt man stündlich 1 Eßlöffel voll davon ein.

mit Halsschmerzen. Eibischtee ist besonders wirksam. Er enthält viel Schleim und reichlich Stärke. Damit diese nicht „verkleistert“ und das Ausziehen des Eibisch-Schleimes beeinträchtigt, muß der Tee kalt angesetzt werden.

Eibischtee wird also wie folgt richtig zubereitet: Zwei Teelöffel geschnittene Eibisch-Wurzeln mit $\frac{1}{4}$ l kaltem Wasser übergießen, 1 Stunde ausziehen lassen, gelegentlich umrühren, ohne Druck abseihen. Vor der Anwendung den Tee leicht erwärmen und in eine Thermosflasche füllen. Man soll täglich fünfmal damit gurgeln.

Altbewährter Thymiantee, im Heiserkeit geht oft Hand in Hand

Unsere Mitgliedsbeiträge

	Beträge 2007/2008	
Gruppe	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



Vereinssplitter

Die zukünftigen 'Dancing Stars'

Jawohl wir sind es, da besteht wohl kein Zweifel! Unter der fachkundigen Führung unserer lieben Michi Leger werden wir 'gedrillt': Ballen oder Ferse, Blick nach 11 Uhr, Tuchföhlung, kesses Abstand halten, rechts und links und lang und kurz.



bracht. Und wie überall gibt es äußerst Talentierte und solche, die sich etwas schwerer tun. Sozusagen Schwerarbeit für Michi.

Höhepunkt der 1. Staffel war sicher das

rung alles zu beachten, was Michi uns erklärt. Wenn der Grundschrift auch immer gleichbleibt, kann eine Drehung das Ganze schnell zu nichte machen. Drittens wird Gehirnakrobatik verlangt.

Wieso? Bei allen Tänzen, die auf A enden, wie 'WalzA', fängt der Herr rechts an! In meinem langen Leben habe ich schon gelernt, dass rechts dort ist wo ich nicht die Uhr trage und plötzlich muss ich mich auf das Bein meines Partners konzentrieren, das auf jener Seite liegt, die für mich normalerweise links ist puh Neidvoll blicken wir auf jene Paare, die talentierter sind oder schon Vorkenntnisse haben, herrlich wenn sie so über das Paket schweben.

Nicht aufgeben ist unsere Devise und auch Andreas Springsi steht dazu, der, weil seine liebe Frau Eva arbeiten muss, alleine und ohne Behinderung die Schritte fleißig für sich übt.

Wegen des tollen Erfolges wurde die 2. Staffel im Jänner dieses Jahres gestartet, mit noch mehr Teilnehmern. Es ist gewaltig.

Am Faschingsdonnerstag mußten wir natürlich die Quadrille üben, damit wir zur Mitternacht beim



Vortanzen vor fachkundiger Jury - unangemeldeter Test, ob das erlaubt ist?

Und kaum zu glauben, wir haben alle die Prüfung bestanden, es gab eine Urkunde und keiner mußte ausscheiden!!! Wir bekamen nur gute Hinweise, ich z.B., dass ich die Führung meinem lieben Mann überlassen soll. Wirklich interessant, bei dieser Tätigkeit müssen

die Männer sagen, wo es lang geht, wieso gibt es dann so wenige Männer die wirklich gerne tanzen ???? Sollten wir vielleicht das Tanzen revolutionieren?

Lassen wir das Philosophieren beiseite und widmen wir uns wieder dem Tanzen und den Erfahrungen völliger Neulinge, die Franziska und ich sind.

Als erstes möchte ich sagen, dass Tanzen wirklich Sport ist. Zweistens ist es eine große Herausforderung

Wie kam es dazu? Wie immer hatte sich nach der Zukunftswerkstatt 2007 der Turnrat überlegt, was man Neues machen kann. Nach einer Tanz Probestunde wurde beschlossen, das Program im Oktober 2007 mit 10-11 Einheiten zu starten. Gut besucht war diese Stunde am Donnerstag, und das lag sicherlich nicht nur am Gläßchen Sekt in der Pause.

Mit viel Geduld hat uns Michi die Grundschrift und ein paar Figuren der gängigen Standard und Lateinamerikanischen Tänzen beige-





Opernball mit tanzen können.

Naja, Michi schlug die Hände über den Kopf zusammen und meinte, wir sollten uns den Opernball sparen und lieber ins Vereinsheim mitkommen.

Übrigens lassen viele die Tanzstunde noch bei einem Krügerl Bier oder Gläßchen Sekt und kleinen Schmankerln im Vereinsheim ausklingen.

So und nun warten wir schon wieder alle auf den nächsten Tanz-Donnerstag mit Michi.

Rück - Vor - kurz und kurz - kurz und kurz, Rück - Vor - kurz und kurz - kurz und kurz,... na was tanzen wir da?????

Guggi fest

Eine Stunde voll Bewegung

Unsere neues "Bodywork"-Stunde



Der Frühling naht mit großen Schritten, und viele von uns arbeiten jetzt schon sehr, sehr intensiv an Ihrer Fitness, und wenn nicht, dann wenigstens an Ihrem schlechten Gewissen, weil der Weihnachtsbraten immer noch hartnackig an der Hüfte hängt.

Tja, ob der im letzten Sommer neu gekaufte Bikini immer noch passt, oder wenigstens bald passen wird steht noch aus, denn mit der Unzufriedenheit über die zusätzlichen Kilos schwindet das Animo, uns unserem Spiegelbild zu stellen. Wer fühlt sich jetzt durch die letzten Zeilen angesprochen? Wer arbeitet ganz intensiv an seinen Figurproblemen? Wer möchte seinem Spiegel ein schlankeres vis á vis präsentieren?

Die Lösung scheint näher als geahnt, denn seit letztem Herbst bietet unser Turnverein eine Stunde an, bei der, wenn man Sie regelmäßig und konsequent besuchen würde, die Pfunde nur so purzeln. Ich besuche ab und zu die neue

Stunde "Bodywork", die unter der fachkundigen Leitung von Claudia, eine ausgewogene Balance zwischen Körperkräftigung, Ausdauer, Kondition und Fettverbrennung bietet.

Die Stunden variieren von Woche zu Woche. Mal wird mehr für die Ausdauer und Kondition gemacht, und es wird daher eine bewegungsintensive Stunde oder Stepp-Aerobic, oder der Schwerpunkt liegt auf Kräftigung des Bewegungsapparates, und es wird dann in der Stunde eine Gymnastikeinheit gemacht, oder auch eine Bauch-Bein-Po Stunde, wo gezielt die Problemzonen trainiert und gekräftigt werden.

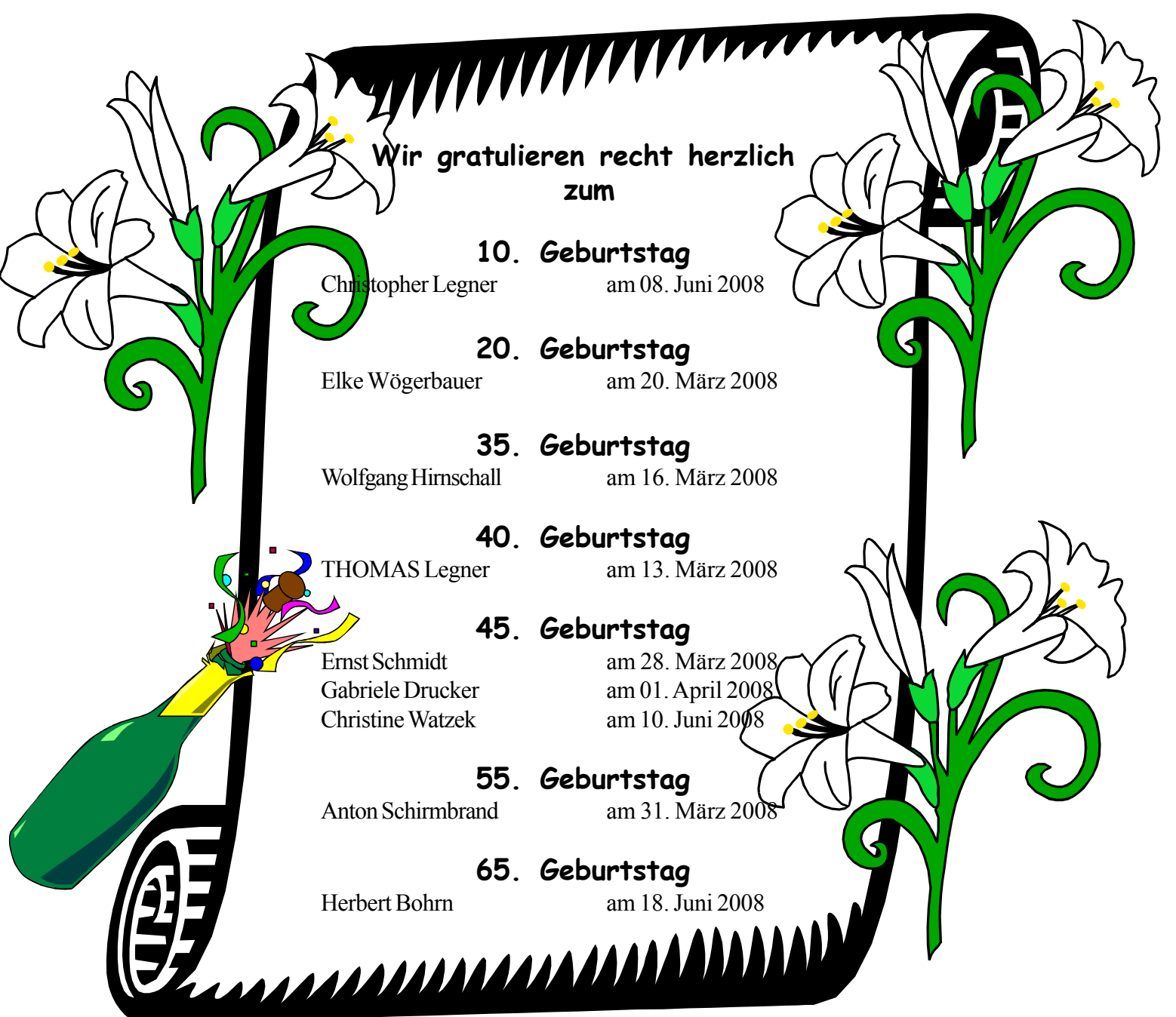
Die Stimmung in der Stunde ist absolut super, und durch die professionelle Leitung der Turnstunde durch unsere Vorturnerin Claudia, besteht auch nicht die Gefahr falsch zu trainieren, denn alle Übungen können von allen problemlos ausgeführt werden, ob man nun schon sehr trainiert ist, oder erst mit dem Training beginnt. Auch wird auf die richtige und korrekte Durchführung jeder Übung geachtet, denn Claudia bessert jeglichen Fehler aus, die während der Durchführung gemacht werden. Das zeichnet eben eine gute Vorturnerin aus.

Die Turnstunde ist also für alle. Welche die mit dem Training endlich beginnen wollen, aber nicht die richtige Plattform dafür gefunden haben, oder bis jetzt zu wenig Motivation hatten, aber auch für jene, die bereits trainieren, dies aber noch ein wenig intensivieren wollen.

Dennoch würde ich mir noch ein paar mehr Turner wünschen, die diese tolle Turnstunde besuchen, denn es ist doch nichts lustiger, als seinen Körper zu trainieren, und das in einer Umgebung in der man sich wohl fühlt. Also ein Training mit Freunden unter der Anleitung einer Vorturnerin, die sich in Fitnessangelegenheiten wirklich auskennt.

Seid also nicht faul, hebt euch aus der Couch, und kommt einmal am Mittwoch um 19.00 Uhr beim Turnsaal der Volksschule Währingerstrasse 43 vorbei, und macht mal ein Training bei der neuen Turnstunde "Bodywork" mit, und Ihr werdet sicher wiederkommen, denn es ist sowohl der Spaß, als auch effektives Training garantiert. Hoff ich seh euch bald!

Oliver Kutschera



Wir gratulieren recht herzlich
zum

10. Geburtstag

Christopher Legner

am 08. Juni 2008

20. Geburtstag

Elke Wögerbauer

am 20. März 2008

35. Geburtstag

Wolfgang Hirschall

am 16. März 2008

40. Geburtstag

THOMAS Legner

am 13. März 2008

45. Geburtstag

Ernst Schmidt

am 28. März 2008

Gabriele Drucker

am 01. April 2008

Christine Watzek

am 10. Juni 2008

55. Geburtstag

Anton Schirmbrand

am 31. März 2008

65. Geburtstag

Herbert Bohrn

am 18. Juni 2008



Dipl.-Ing. A. Hermann Pietseh

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; Ziviltechniker beraten, planen, überwachen und prüfen.

Suchen / Finden

Gefunden:

1) Wir haben bereits eine Vorturnerin für Gerätturnen für Jugendliche gefunden. Es freut uns sehr, **Hermine Klinglmayr** bei uns begrüßen zu können und hoffen, dass es ihr auch lange bei uns gefällt.

Ein Interview mit ihr sowie mehr über Hermine, werdet ihr in der nächsten Ausgabe lesen können.

Suchen:

2) Wir suchen noch immer einen neuen Redakteur für diese Vereinszeitung.

Vielleicht können wir bei der Feier 10 Jahre 'Der Alsergrunder', am 19. April 2008, schon einen neuen Redakteur präsentieren.

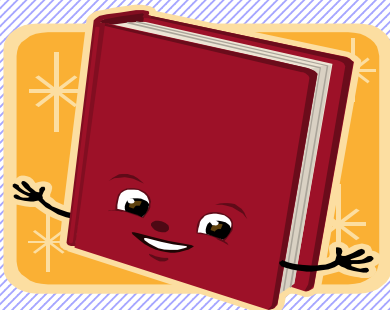
Also in diesem Fall, sollte jemand einen Einfall für die Besetzung die-



ses Postens haben, oder selbst Interesse zeigen, einfach eine Anfrage oder den Hinweis an thomas.purker@chello.at senden - Danke!

Thomas Purker

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



Erfahrene Pädagogin erteilt Nachhilfe in Englisch!

Ich würde mich freuen, auch ihr Kind (5. bis 10. Schulstufe) mit viel Geduld und Ruhe im Unterrichtsfach 'Englisch' zu unterstützen.
Telefonische Terminvereinbarung unter 0699 1 956 86 76!

.... Autoversicherung



Lebensversicherung

Pensionsvorsorge



..... sonstige Versicherungen

... am besten beraten bei

VERSICHERUNGSMAKLER

Franz Fest

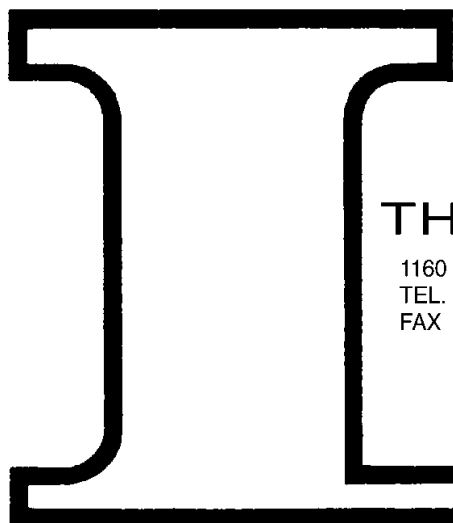
Döblinger Hauptstraße 21/16
1190 Wien

Tel. : 01/367 94 12

FAX : 01/367 97 90

e-mail: fest@council.net

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



KLIMA
LÜFTUNG
BAUSPENGLEREI
SCHWARZDECKUNG

THOMAS LEGNER

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

Neueste Meldung



23.02.2007, Wien

Auch heuer hat sich unsere Mühe wieder gelohnt und unsere Nicky hat es zum zweitenmal hintereinander geschafft, nach 2006, auch den 'Goldenen Emil' als beste Leichtathletin des Jahres 2007 zu gewinnen.

Natürlich waren nicht nur unsere Stimmen dafür ausschlaggebend, sondern auch ihre Leistungen im abgelaufenen Jahr. Unter anderem ganz besonders der dritte

Platz bei den U23 Europameisterschaften. Der 'Goldene Emil' wurde ihr im Rahmen der LA-Hallenmeisterschaften in Wien überreicht.

Wir gratulieren herzlichst dazu und wünschen natürlich viel Erfolg für das angestrebte Ziel, die Olympischen Sommerspiele in Peking, im heurigen Jahr!

Der Turnrat

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

Veranstaltung	Termin	Nennschluss
Beginn 'Lauftreff' TV Alsergrund' Frühjahr 2008	06.03.2008 - jeden Donnerstag	18.30 Uhr
Basketballmeisterschaften des ÖTB Wien	08.03.2008	
Hüttengaudi im Vereinsheim	08.03.2008	
Zukunftswerkstatt Teil II	29.03.2008	
Hauptversammlung des TV Alsergrund	29.03.2008	
Geräturncup Hopsagasse	05.04.2008	28.03.2008
Hauptmeldeschluss Jugendturnfest 08	07.04.2008	
ÖTB Wien Turntag	12.04.2008	
Rätselwanderung ÖTB Wien	13.04.2008	
10 Jahre 'Der Alsergrunder'	19.04.2008	
48. Johann Pichler Gedächtnislauf	20.04.2008	18.04.2008
Jugendturnfest Neulengbach	09.05. - 12.05.2008	07.04.2008
LA-Meisterschaften ÖTB Wien	18.05.2008	16.05.2008
Jugendbergturnfest Bisamberg	22.06.2008	18.06.2008

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

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: