





# Der Alsergrunder

Offizielle Vereinsmitteilung des ÖTB TV - Alsergrund

Das neue Turnjahr 2010 / 2011

Turnbeginn Montag 13. September 2010  
 Turnbeginn Montag 13. September 2010  
 Turnbeginn Montag 13. September 2010  
 Turnbeginn Montag 13. September 2010  
 Turnbeginn Montag 13. September 2010  
 Turnbeginn Montag 13. September 2010

	Währingerstr. 43	Galleigasse 5
Montag	<p><b>17.30 - 19.00 Uhr</b>            'Kinder Aktiv!' - Kinderturnen für Kinder von 6 bis 12 Jahren            mit Christine, Thommy &amp; Elke</p> <p><b>19.00 - 21.00 Uhr</b>            Faustball            mit Werner</p>	
Dienstag	<p><b>17.30 - 19.00 Uhr</b>            Aufbautraining für Gerätturnen ab 11 Jahren mit            Theresa und Katrin ab <b>21.09.2010</b></p> <p><b>19.00 - 21.00 Uhr</b>            'Schwitzen mit Hans' - das totale Körpertraining (TKT)</p>	
Mittwoch	<p><b>19.00 - 20.30 Uhr</b>            Bodywork - Bewegung mit Musik, Stretching uvm. mit            Oliver</p>	<p><b>17.00 - 18.00 Uhr</b>            Fit für den Alltag mit Christel</p> <p><b>18.00 - 19.15 Uhr</b>            Spiel und Abenteuerstunde für Kinder von 6 bis 10            Jahren mit Claudia ab <b>22.09.2010</b></p> <p><b>19.15 - 21.00 Uhr</b>            Tischtennis für Jung und Alt mit Christian &amp; Beate</p>
Donnerstag	<p><b>16.45 - 17.45 Uhr</b>            Kleinkinderturnen für Kinder von 3 bis 6 Jahren            mit Christine, Christel &amp; Angelika</p> <p><b>17.45 - 19.30 Uhr</b>            Leistungsturnen für Jugendliche ab 12 Jahren            mit Franz &amp; Theresa</p> <p><b>19.30 - 21.00 Uhr</b>            Tanzen - erlernen von Standard-und            Lateinamerikanischen Tänzen            mit Michi &amp; Klaus ab <b>14.10.2010</b></p>	

### Boot Camp 2010 – oder das Trainingslager in Obertraun

Es war wieder soweit, alle warteten ungeduldig am Bahnhof Hütteldorf. Das Gepäck (und die Mitreisenden) wurden auf die Autos aufgeteilt und los ging die Fahrt.

Nächstes Ziel  
...Obertraun.

Dort angekommen gab es eine freudige Überraschung! Unsere Zimmer befanden sich im neuen „4 Sterne“ Gebäude des Sportzentrums. Aufgeteilt, Schlüssel in der Hand und Gepäck unter dem Arm, standen wir in dem Extra-Großen Zimmer. Harald schrie auf und war überglücklich, lief los und umarmte seinen liebsten.....Fernseher.

Stand doch sogar ein Fernseher und eine Couch mitten im Zim-

mer, also alles was ein Athlet auf Trainingslager so braucht.

Unser Drill-Sergeant (Hans) ließ uns keine Pause, umgezogen und fit zum Laufen trafen wir (Dominik, Harald, Matthias, Elke und Ich) uns um die Waldrunde genauer unter die Lupe zu nehmen, das Training begann.



Das Wetter hatte uns heuer sehr verwöhnt, von Schnee am Morgen bis Sonnenschein am Vormittag und Wind mit Schneeregen am Nachmittag gab es alle möglichen Erscheinungen und Aggregatzustände.

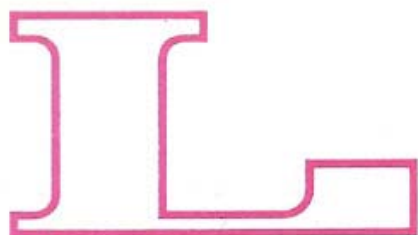
Eigentlich hatte ich sehr auf

„Rodelläufe“, „Sprints“ und natürlich vor allem auch auf „Intervalle“ gefreut, doch zu unserer aller Ernüchterung mussten wir feststellen, dass die Laufbahn nur zu einem „sehr“ kurzen Teil mit Tartan versehen war.

„Macht nix“ hörte ich hinter mir eine Stimme und 5 Minuten später liefen wir die geliebten Intervalle auf Beton und dem kurzen Teil eher störenden Tartan.

Wie gewohnt wurden wir zum Frühstück, Mittagessen und Abendessen wieder sehr gut verköstigt, falls wir schnell genug waren...denn wie jedes Jahr kamen kurz vor uns wieder viele kleine „Krümelmonster“ aus ihren Verstecken und hinterließen Chaos und Zerstörung.

Die Abende vergingen leider so schnell, dass man erst nach den Worten „Auslaufen und dann ab in die Sauna“ realisierte, dass ja schon wieder die Hälfte der Woche vorbei war. Mit freudiger Erwartung der totalen Entspannung kam man dann in eine Dampfhölle, aus der man



KLIMA  
LÜFTUNG  
BAUSPENGLEREI  
SCHWARZDECKUNG

THOMAS LEGNER

GmbH

1160 WIEN, KOPPSTR. 82

TEL. 01/492 44 71

FAX 01/492 44 70

Email: [spenglerei.legner@aon.at](mailto:spenglerei.legner@aon.at)

Schmerzensschreie und Geächze wahrnahm. Sekunden später kam ein großer Höllenbewohner (Hans) mit breitem Grinsen herausgetreten und sagte „Nächster Aufguss in 15 min!“.

Na dann nimm ich doch lieber die Infrarotkabine, dachte ich mir, und wisst ihr was....es ist gar nicht einfach seinen Oberschenkel in einer Infrarotkabine bestrahlen zu lassen....

Neben mir saß dann noch Dominik mit seiner verletzten Schulter, da er beim Versuch, einen rückwärts Flic zu vollbringen, wie ein nasser Sack Zement am Boden „einschlug“.

Gestärkt und noch erholt von der Sauna kamen wir dann abends wie immer in die Kraftkammer, wie jeden Tag stemm-

ten und drückten wir unsere Übungen herunter.

Anschließend hatte ich dann noch die Möglichkeit an einer todesmutigen Fotosafari teilzunehmen. Zu sehen gab es natürlich Thomas, Siegi, Elke, Cori und Katii, die sich per Federtuch in luftige Höhen katapultierten. Was dort oben zu finden war weiß ich bis heute leider nicht....

Nach so einer Trainingswoche fühlt man sich wie neugeboren...fast..und noch dazu ohne Muskelkater...was will man mehr.

Das letzte Mal Aufwärmen mit Oli oder Christine, der letzte Lauf oder die letzte Runde Kraftkammer..die Zeit vergeht leider so schnell und die Woche ist vorbei ehe man sich richtig eingelebt hat....

Die 7 Sachen gepackt, Harald vom Fernseher losgerissen und wieder aufgeteilt auf 4 Autos ging es Richtung Heimat.

Zurückgeblickt und mit einem gemurmelten „Bis zum nächsten Jahr“ verabschiedet, freut man sich auf die neue, wenn es wieder heißt „Want you for Obertraun!“.



*Martin Ehrenreich*

### Wo Licht ist, ist auch Schatten - die Fortsetzung aus Ausgabe 49

#### Sonnenseite:

Ja, das Wetter hat sich nicht maßgeblich gebessert, daher umso erfreulicher nun die Fortsetzung des Berichtes von Oli über das Basketballturnier des ÖTB Wien.

Doch wie angekündigt, nach der Darstellung der Schattenseite des Turnieres aus Sicht der Alsergrunder, folgt nun die starke Sonnenseite.

Das ganze hat damit begonnen, dass wir gleich die größten MitspielerInnen in unserer Mannschaft hatten. Siegi, immerhin knappe 158 cm groß, ist doch gleich ein riesen Startvorteil beim Basketball. Auch Micha-

el (Horschinegg) und slebst ich (Thomas) sind nicht gerade mit körperliche Größe gesegnet.

Gott sei Dank hatten wir dann noch die beiden Profis Wolfgang und Wolfgang (Franke und Frischeis) in unseren Reihen als auch unsere Legionäre Martin Altrichter und unsere Topwerferin Pia Panzenböck.

Gut, so in dieser Zusammensetzung hatten wir noch nicht wirklich gespielt, aber das sollte bei unseren Qualitäten ja kein Hindernis sein.

So begann also Frischi gleich uns auf einer weißen Magnettafel mit ein paar bunten Magneten das Stellungsspiel, die Taktik und überhaupt das Basketballspiel zu erklären.

Dies war gleich im ersten Spiel sehr hilfreich, da wir dann nicht wie aufgeschreckte Hühner

herumliefen sondern die Zurufe von Frischi doch halbwegs verstehen konnten.

Ach, da sollte ich auch erwähnen, dass wir in dieser Partie gleich gegen den Turnierfavoriten Jahn-Währing spielten.

Doch durch die taktischen Anweisungen waren nicht nur wir überrascht wie toll das Spiel klappte, sondern anscheinend auch unser erster Gegner, die uns zuerst nur so zum Einspielen 'verwenden' wollten. Schlußendlich mußten sie sich aber doch ins Zeug legen um noch mit einem Punkt Vorsprung zu gewinnen.

Aufgeputsch durch diese Meisterleistung ging es dann gegen unsere tschechischen Gäste, die wir aber dann quasi überrollten. Auch der nächste Gegner, Ottakring, war zwar stärker, Ausgabe 50 / September 2010

aber nicht das Hindernis. Danach kam ein etwas härteres Spiel gegn Langenzersdorf, in welchem ich dann durch eine Rippenprellung etwas ausgeschaltet wurde. Dies sollte mich aber nicht hindern im letzten Spiel um den 2ten Gruppenplatz gegen Favoriten noch einmal alles zu geben.

So konnten wir uns noch einmal voll motivieren und auch gegen die sehr guten Basketballer aus Favoriten mit einem guten, disziplinierten Spiel einen Sieg herausholen.

So war es dann endlich fix, dass wir nach den Gruppenspielen nun um den 3ten Turnierplatz spielen würden.

Hier trafen wir dann auf die Mannschaft aus Sechshaus. Eine junge, gut spielende Mannschaft.

doch wiederum appelierte Frischi in der Pause an unsere Konzentration und an die Taktik. Wir konzentrierten uns nochmals und konnten auch hier durch das Befolgen der Anweisungen einen Sieg herausspielen.

So schafften wir 'Kleinen' es mit viel Disziplin, Konzentration und auch ordentlicher Laufleistung den 3ten Platz in diesem Turnier mit elf Mannschaften herauszuholen.

An dieser Stelle möchte ich

ganz besonders die Leistung von Franke und Frischi hervorheben, die durch ihre Geduld und durch ihre Anweisungen erst so ein tolles Spiel dieser doch zusammengewürfelten Mannschaft erreicht haben.

Somit hoffe ich auch nächstes Jahr wieder in dieser Zusammensetzung spielen zu können - und Oli - vielleicht spielst auch du dann bei uns mit und kannst die Sonnenseite genießen.



Thomas Purker

## Ergebnisse - Siegerlisten

### Breitentrntag des ÖTB Wien

#### Geräte 5 Kampf

##### Jti AK 7/8

- 14. Leonie Liesinger
- 16. Veronika Schmiedehausen
- 20. Myrto Ruppenstein

##### Jti AK 9/10

- 26. Theresa Claudi

##### Jti AK 11/12

- 18. Leonie Claudi
- 19. Selina Grossauer

##### Jti AK 13/14

- 7. Laura Guiollot

##### Jti AK 15/16

- 2. Corinna Purker

##### Tui Allg.KI

- 1. Katrin Purker
- 3. Theresa Zeilinger
- 5. Elke Wögerbauer

##### Tu AK 45

- 1. Franz Lichal

##### Tu AK 50

- 2. Thomas Purker

### Leichtathletik 3 Kampf

##### Jti AK 4/6

- 12. Veronika Claudi
- 16. Stella Gantchev

##### Jti AK 7/8

- 8. Veronika Schmiedehausen
- 10. Myrto Ruppenstein

##### Jti AK 9/10

- 12. Theresa Claudi
- 15. Natasha Rehberg

##### Jti AK 11/12

- 15. Leonie Claudi

##### Jti AK 15/16

- 3. Corinna Purker
- 5. Ann-Kathrin Endler

##### Tui AK 19

- 1. Theresa Zeilinger
- 2. Katrin Purker
- 6. Tanya Jelinek
- 8. Elke Wögerbauer

##### Tui AK 45

- 1. Christine Watzek
- 2. Waltraud Korn
- 4. Marion Endler

##### Jtu AK 11/12

- 2. Christopher Legner

##### Tu AK 19

- 1. Reiterer Jakob
- 2. Martin Ehrenreich

##### Tu AK 25

- 1. Dominik Götz
- 2. Roland Kölbel
- 3. Markus Jarosz

##### Tu AK 40

- 4. Thomas Legner
- 8. Klaus Leger

##### Tu AK 45

- 2. Franz Lichal

##### Tu AK 50

- 1. Johann Watzek
- 2. Christian Barth
- 3. Thoimas Purker
- 4. Stephan Wögerbauer
- 8. Peter Korn

##### Tu AK 55

- 1. Siegmund Straner
- 2. Josef Nabegger





### Rätselwanderung des ÖTB Wien

#### 3. Alsergrund Weisheit

Guggi Fest, Jana Kargol, Peter Korn, Waltraud Korn, Thomas Purker

#### 6. Alsergrund Jugend

Endler Ann-Kathrin Endler, Oliver Kutschera, Ingrid Legner, Corinna Purker, Katrin Purker, Elke Wögerbauer

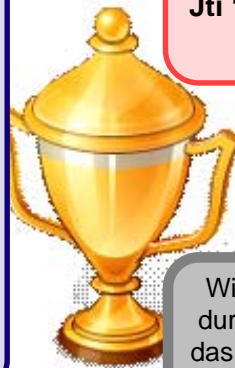
#### 8. Alsergrund Familie

Heinz-Peter Bader, Jens Bader, Lene Claudi, Regina Hilbert

### Jugendbergturnfest des ÖTB Wien - Bisamberg

Jti 15/16

2. Corinna Purker



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

## Wichtige Informationen

### Fit für den Alltag

Eine Stunde für alle, die sich fit halten oder werden wollen.

Eine Gymnastikstunde wo der ganze Körper mit leichten, aber doch effektiven Übungen trainiert wird.

Eine Mischung von Wirbelsäulengymnastik, Osteoporosetraining, Knieschule, Pilates, Entspannungsübungen.

In fröhlicher Runde dehnen, strecken, entspannen wir unsere Glieder und Muskeln.



Jeden Mittwoch von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr treffen wir uns im 9. Bezirk, Galileigasse 5.

Schau doch einmal vorbei!!!!

*Christl Flock*

*Wir gratulieren recht herzlich*

*zum*

**15. Geburtstag**

Ann-Kathrin Endler  
Lea Gattinger  
Heidrun Orlich

am 02. Oktober 2010  
am 10. Oktober 2010  
am 21. Oktober 2010

**25. Geburtstag**

Dominik Götz

am 16. September 2010

**30. Geburtstag**

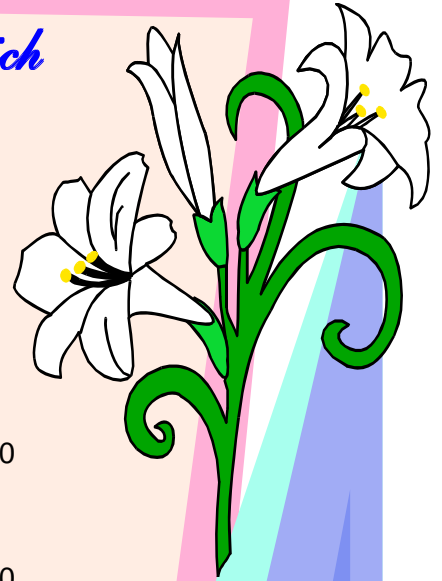
Barbara Fest

am 30. September 2010

**65. Geburtstag**

Elisabeth Schober

am 09. September 2010



**Mitgliedsbeiträge 2010/2011**

Gruppe	Beträge 2010/2011	
	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



**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 Molltoren, 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.

## Knoblauch

Im frühen Altertum in der Kirgisensteppe heimisch.

Der Knoblauch kam nach Ägypten, Palästina und ins R ö m i s c h e Reich. Schriftsteller der Antike erwähnten ihn. Er war ein Volksnahrungsmittel und galt sogar als Zauber- und Heilpflanze.

Die gesundheitsfördernde Wirkung ist erwiesen. Diese beruht auf drei Inhaltsstoffen:

1. einem schwefelhaltigen ätherischen Öl,
2. einem gewissen, stark schwankenden Jodgehalt,
3. einigen Fermenten.

Was sich beim Genuß von Knoblauch im Körper tut ist leicht erklärt. Eine erhöhte Tätigkeit der Verdauungsorgane



setzt ein. Stärkere Durchblutung der Schleimhäute und Anregung der Herztätigkeit wird spürbar.

Knoblauch-Genuß vertreibt manche Wehwehchen.

Schlaflosigkeit, Übermüdung, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Schwindelgefühle und sogar Depressionen bessern sich.

### Knoblauchsaff

Knoblauchsaff kannst du selbst machen.

Von den im September geernteten Knoblauch-Zwiebeln werden einzelne Zehen herausgenommen, die



Umhüllung entfernt, das weiße Fruchtfleisch zerquetscht und

ausgepreßt. Den Saft soll man täglich frisch zubereiten und tagsüber in einem verschlossenen braunen Glasfläschchen im Kühlschrank lagern.

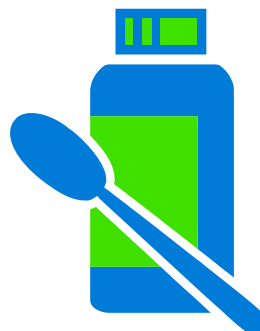
### Die Durchführung einer Knoblauch-Saftkur:

Man nimmt 3 Wochen hindurch täglich dreimal 12 bis 18 Tropfen ein, um eine spürbare Besserung feststellen zu können. Zwischen jeder Kur 3 bis 4 Wochen Pause einlegen. Sinn und Zweck einer solchen Knoblauch-Saftkur ist die Wirkung auf das Blutgefäßsystem und besonders die Durchblutungsförderung bei Arteriosklerose ist sehr beachtenswert. Hier gilt aber der Grundsatz: "Vorbeugen ist besser als heulen."

Knoblauchsaff bei Husten und Bronchitis:

Fünf Zehen fein zerhacken, 1 Teelöffel Zucker beifügen. mit etwas Wasser abrühren, zum

Sieden erhitzen, 5 Minuten ziehen lassen, durch ein Leinentüchlein seihen. Tagsüber nimmt man diesen Knoblauchsaff löffelweise ein.



.... 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: franzfest@aon.at

Homepage: <http://www.fest.co.at>

Franz Fest Versicherungsmakler und Berater in Versicherungsangelegenheiten





# Oktoberfest



## im Turnverein Alsergrund **DER** Höhepunkt im Jahr 2010

**Wann:** *Samstag, 2. Oktober 2010*

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

**Um:** *18 Uhr 30*



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



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

### Veranstaltung

### Termin

Turnbeginn .....	Mo, 13. September 2010
ÖTB Wien Bergturnfest Wildegg .....	So, 26. September 2010
<b>Oktoberfest TV Alsergrund .....</b>	<b>Sa, 02. Oktober 2010</b>
Waldlauf Klosterneuburg .....	So, 03. Oktober 2010
Breitenturntag ÖTB Wien .....	So, 10. Oktober 2010
Frühschoppen beim Tv Liesing .....	Di, 26. Oktober 2010
Volkstanzfest des ÖTB Wien .....	Di, 26. Oktober 2010
Schwimmtag .....	So, 07. November 2010

**Medieninhaber:** ÖTB TV Alsergrund

Für den Inhalt verantwortlich: Thomas Purker

Alle: 1090 Wien, Bleichergasse 11/2a

Erscheinungsort: Wien

E-mail: [thomas.purker@chello.at](mailto:thomas.purker@chello.at)

Internet: [www.tv-alserground.at](http://www.tv-alserground.at)

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

Nr: 60202 371377

bei BA-CA / BLZ 12000

ZVR: 552579410

**Adresse:**