www.tv-alsergrund.at Ausgabe 3/2013 15. Jahrgang

Der Alsergrunder

Offizielle Vereinsmitteilung des ÖTB-TV-Alsergrund

Auf geht's!

Das neue Turnjahr wartet auf Euch!

Nächste Veranstaltungen:

Kinderlager-Nachbesprechung, Wildegg-Sittendorf
Samstag 14. 9. - Sonntag 15. 9. 2013

ÖTB Wien Bergturnfest, Wildegg-Sittendorf
Sonntag 15. 9. 2013, 9.30 Uhr

Tag des Sports
Samstag 21. 9. 2013, 10.00 Uhr

2er-Prellball-Meisterschaft
Samstag 5. 10. 2013, 10:00 Uhr

11. Oktoberfest des TV Alsergrund
Samstag 5. 10. 2013, 18.00 Uhr
Vereinsheim TV Alsergrund, Bleichergasse 11/2a

Datum vormerken!

Waldlauf MTV Klosterneuburg
Sonntag 6. 10. 2013, 09.00 Uhr

23. Breitenturntag
Sonntag 13. 10. 2013, 08.00 Uhr

ÖTB Wien Jugendvolkstanzfest
Samstag, 26. 10. 2013, 15.00 Uhr

ÖTB Wien Schwimmtag
Sonntag, 10. 11. 2013, 13.00 Uhr
USZ-Schmelz

Mannschaftswettkämpfe Turner
Samstag, 16. 11. 2013, 13.00 Uhr
Erster Wiener Turnverein

Mannschaftswettkämpfe Turnerinnen
Sonntag, 17. 11. 2013, 08.00 Uhr
Erster Wiener Turnverein

Nähere Informationen unter tv-alsergrund.at

Anmeldung zu den Wettkämpfen in den Turnstunden oder unter anmeldung@tv-alsergrund.at

Jugend steigt auf!

Nach schon zwei Treffen mit Jugendlichen vom ÖTB fand nun am 31. Mai/1.Juli 2013 das dritte Jugend-steigt-auf in Traismauer statt. Bei diesen Treffen überlegen wir uns immer, wie die Jugend eigene Ideen im Verein umsetzen kann und bekommen ein paar Tipps von schon etwas älteren und erfahrenen Turnern und Turnerinnen.

Diesmal waren wir zu Viert vom Alsergrund (Katii, Cori, Tanze und Selina) und hatten im Gegensatz zu den anderen Vereinen schon Heimvorteil, da wir eine Woche davor unser Vereinswochenende genau dort verbracht hatten. Als wir nun in Traismauer ankamen wurden wir in drei Gruppen aufgeteilt und bekamen die Aufgabe, einen Orientierungsmarsch (OM) durch die Stadt zu planen. Am Abend überlegten wir uns juristische Fragen in Beziehung zu Sport und stellten sie dann einem Anwalt, der aber auch Mitglied eines Vereines ist.

Der nächste Tag begann für uns mit Morgensport und gleich darauf probierten wir den OM einer anderen Gruppe aus, mussten dabei aber feststellen, dass es gar nicht so leicht ist die richtige Länge und den richtigen Schwierigkeitsgrad der Wanderung für das jeweilige Alter der Kinder zu finden. Danach erhielten wir die Aufgabe,

Schnupperstunden für den Verein zu planen. Es klingt eigentlich nach nicht sehr viel Aufwand, jedoch musste man sich für Aufwärmen, Hauptteil, also Turnen, und Schluss genau überlegen, was zu machen ist, welche Geräte und wie viele Vorturner und Vorturnerinnen benötigt werden. Anschließend führten wir das Überlegte bei den anderen Jugendlichen aus und erhielten Erfahrung und einige Tipps. Zu guter Letzt stellten wir eine Airtrack-Bahn auf und turnten von einfachen Übungen bis Rückwärtsalto alles.

Mir hat dieses Treffen sehr gut gefallen, ich habe dabei viel gelernt und sowohl Interessantes als auch Lustiges erlebt und ich freue mich schon auf das nächste Jugend-steigt-auf!

Selina Großauer,
Vorturnerin

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

THOMAS LEGNER GMBH
www.t-legner.at

KLIMA-LÜFTUNG
BAUSPENGLEREI
SCHWARZDECKUNG

Koppstraße 82, 1160 Wien Tel: 01/492 44 71
spenglerei.legner@aon.at

Was ist am 5. Oktober 2013 ?

Richtig, unser

Datum vormerken!

im Vereinsheim des TV Alsergrund, 1090 Wien, Bleichergasse 11/2a

Beginn: 18 Uhr 30

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

22. Breitenturntag

Gerät 5-Kampf
JuTui AK 7/8
24. Scheimpflug Clara
25. Orlich Gundula

Gerät 5-Kampf
JuTui AK 9/10
24. Rüsch Elena
26. Efe Asya
27. Sonderegger Naike

Gerät 5-Kampf
JuTui AK 11/12
34. Briem Flora

Gerät 5-Kampf
JuTui AK 15/16
1. Großauer Selina
4. Guiollot Laura

Gerät 5-Kampf
JuTui AK 17/18
5. Endler Ann-Kathrin

Gerät 5-Kampf
Tui Allg. Kl.
2. Purker Katrin
4. Purker Corinna
5. Wögerbauer Elke

Gerät 5-Kampf
JuTu AK 4/6
5. Watzek Fabian

Gerät 5-Kampf
JuTu AK 17/18
1. Spadinger Oliver

Gerät 5-Kampf Tu AK 30
1. Zinner Harald

Gerät 5-Kampf Tu AK 50
3. Purker Thomas

Gerät 5-Kampf Oberstufe
Tu Allg. Kl.
2. Obermoser Manfred

LA 3-Kampf JuTui 7/8
15. Orlich Gundula

LA 3-Kampf JuTui 15/16
4. Großauer Selina

LA 3-Kampf JuTui 17/18
2. Endler Ann-Kathrin

LA 3-Kampf Tui 19
2. Purker Corinna
3. Purker Katrin

LA 3-Kampf Tui 25
3. Wögerbauer Elke

LA Wahl-3-Kampf Tui 50
1. Watzek Christine
2. Korn Waltraud

LA Wahl-3-Kampf Tui 60
2. Litschauer Wanda

LA 3-Kampf JuTu 4/6
10. Watzek Fabian

LA 3-Kampf JuTu 17/18
3. Spadinger Oliver

LA 3-Kampf Tu 19
1. Obermoser Manfred
7. Eisenhaber Stephan

LA 3-Kampf Tu 25
1. Götz Dominik
2. Ehrenreich Martin

LA 3-Kampf Tu 30
1. Jarosz Markus
3. Zinner Harald

LA Wahl-3-Kampf Tu 50
1. Watzek Johann
4. Lichal Franz
5. Wögerbauer Stephan
7. Purker Thomas

LA Wahl-3-Kampf Tu 55
2. Nabegger Josef

ÖTB Wien Jugend-bergturnfest

Leichtathletik 3-Kampf
JuTui 7/8
7. Orlich Gundula

Breitenturntag I

Schon um kurz vor acht Uhr morgens, als die ersten Teilnehmer von verschlafen bis putzmunter ihre Aufwärmrunden zogen, war absehbar, dass es ein sonnig-heißer Tag werden sollte. Man fühlte sich schon vor jeglicher sportlichen Betätigung leicht erhitzt, ganz im Gegensatz zu letztem Mal, als Bewegung und Sonne die vor Kälte steifen Glieder erst auftauen mussten. Neben dem vielversprechenden Wetter hatte sich auch eine erfreulich große Zahl von Alsergrundern für die Bewerbe des 22. Breitenturntags angekündigt.

Nach der ermunternden Eröffnung des Wettkampftages durch unseren Obmann Hans Watzek begannen Jugend und Erwachsene sich in der Leichtathletik zu messen. Frei nach dem Motto: „Dabei sein ist alles“ stellte auch ich mich wieder einmal der Herausforderung; obwohl an komplett unvorbereitet grenzend, da ich erst fünf Tage wieder in der Heimat war und die letzten vier Monaten statt Leichtathletik- und Turntraining vielmehr der italienischen Sonne und dem mediterranen Essen gefrönt hatte. Nun ja, sei’s wie’s sei, ich war dabei, und dies überraschenderweise weit weniger grottig als befürchtet.

Doch nicht nur ich hatte gewisse Schwierigkeiten mich zu bewähren. Auch Markus musste sich größte Mühe geben, seinen inneren Schweinehund, mit Namen Übernachtigkeit, zu überwin-

den. Durch die mentale Unterstützung seines Sohnes Linus, dessen Betreuung durch Yvi und den wechselwirkenden Motivationsversuchen seiner Mitstreiter Martin und Harald, wurden Kugelstoß, Standweit und Sprint so gut es ging absolviert.

Zeitgleich in der Halle versuchten sich die sechs braven Mädchen der Montags- und Dienstagsturnstunden an den Geräten und kamen ebenfalls gehörig ins Schwitzen.

Fortsetzung auf Seite 6

Fortsetzung von Seite 5

Von allen Teilnehmern heiß ersehnt rückte dann endlich die Mittagszeit heran, mit der ein herrliches Buffet und die Suche nach den letzten Schattenplätzen einhergingen.

Nach verdienter Pause folgte nun die zweite Hälfte des Wettkampftages von Franz Lichal moderiert, da unser Obmann zu einem anderen Wettkampf hatte eilen müssen. Vertreten wurde die Familie Watzek dennoch stark: Mit seiner leichtathletisch einschlägig vorbelasteten Mama Nicky „extra“ aus Kärnten angereist, nahm erstmals auch Fabian Watzek am Breitenturntag teil. Obwohl er laut Mama noch viel schneller laufen könne, wenn er sich beim Sprint auf das Ziel und nicht die Anfeuernden konzentriere, erbrachte Fabian eine tolle Leistung.

Derweil in der Halle versuchten Turnerinnen und Turner der „höheren“ Semester ihr Bestes zu geben, wobei die enorme Hitze ordentlich zu schaffen machte. In nicht gerade luftigem Samtturnanzug steckend, machte sich in mir, langsam aber sicher Besorgnis um meinen naturgemäßen Aggregatzustand breit: Ich hatte das Gefühl, bald vom Festen ins Flüssige überzutreten, um anschließend zu verdampfen. Doch zum Glück hielt meine atomare Struktur den Temperaturen stand und ich konnte sogar, trotz armseligen Trainingszustands, an meine früheren „Leistungen“ anknüpfen. Auch Katrin, die durch ihre Verletzung nicht vollständig einsatzfähig war, erreichte den 2. Platz in der AK 19.

Fazit: Es war ein Tag toller Erfolge und Leistungen, es hatte wieder einmal riesig Spaß gemacht dabei zu sein, und ich freue mich schon auf nächstes Mal. Einziger Verbesserungsvorschlag: Bitte einen Pool zur verdienten Abkühlung nach dem Wettkampf bauen. :-)

Elke Wögerbauer,
Jugendwart-Stellvertreterin und Vorturnerin

Jugendbergturnfest Bisamberg

Wie jedes Jahr findet als letzter Wettbewerb vor den Sommerferien das Jugendbergturnfest am Bisamberg statt. Dort gibt es für alle Kinder und Jugendlichen von 4 – 18 Jahren einen Leichtathletik-3-Kampf mit Weitsprung, Schlagballwurf oder Kugelstoß und Lauf. Diesmal fiel das Bergturnfest, das immer auf dem Hochplateau des Bisambergs abgehalten wird, auf Sonntag den 23. Juni.

Doch schon Tags zuvor tummelten sich dort emsige Helferlein, die gemeinschaftlich die stark bewachsene Landschaft für einen Tag in einen Wettkampfplatz verwandelten. Mit Rasenmäher, Spaten und Rechen ging es knie- bis hüfthohem Gras und der Weitsprunggrube an den Kragen, bis alles picobello hergerichtet war. Von Alt bis Jung hatten alle mitgeholfen damit am nächsten Morgen die Jugend ihren Spaß haben konnte. Nach getaner Arbeit machten sich die Meisten wieder auf den Weg nach Wien. Einige Kinder und Erwachsene aber blieben am Berg, um noch im Grünen zu spielen, zu grillen und anschließend im Zelt zu übernachten. In der Früh dann ausgiebig gefrühstückt, mit Butterbroten und Striezl, konnte der Wettkampf beginnen. Von unserem Verein trat diesmal ganz allein die brave Gundula an. Obwohl sie das erste Mal einen Weitsprung mit Zone bestreiten musste, hüpfte sie wie ein Flummi auf tolle 1,91 Meter. Auch beim Schlagball war die Weite nicht zu verachten, bis auf 10,08 Meter hatte Gundula den Ball geworfen. Beim letzten Bewerb, dem Laufen, war sie so schnell gewesen, dass sie mit dem Fotoapparat kaum zu knipsen war.

Um die Zeit bis zur Siegerehrung zu überbrücken, gab es noch ein Völkerballturnier, bei dem zwei Mannschaften des Turnvereins Langenzersdorf und eine gemischte Mannschaft aus Kindern verschiedener Vereine gegeneinander antraten. Mit je einem gewonnenen und einem verlorenen Spiel erreichte die gemischte Mannschaft mit Gundula den 2. Platz. Bei der abschließenden Siegerehrung erhielten dann alle Kinder die wohlverdiente Medaille für ihre tolle Leistung.

Ich hoffe, dass nächstes Jahr noch viel mehr Alsergrunder Kinder mitmachen und wir am Vortag viele Spiele und auch eine Übernachtung am Berg machen können.

Elke Wögerbauer,
Jugendwart-Stellvertreterin und Vorturnerin

LIGHT- & SOUNDSYSTEMS
prof. Licht-, Ton- & Videosysteme
Verleih & Verkauf
http://www.twt.at

Unsere Turnstunden

	Währingerstraße 43	Galileigasse 5
Montag	**17.30 - 19.00 Uhr** Kinderturnen von 6 bis 12 Jahren mit Friederike und Selina **19.00 - 21.00 Uhr** Faustball mit Werner	
Dienstag	**17.30 - 19.00 Uhr** Aufbaustunde Gerätturnen mit Katrin und Theresa **19.00 - 21.00 Uhr** „Schwitzen mit Hans“ - Das totale Körpertraining (TKT)	
Mittwoch	**18.00 - 19.15 Uhr** Prellball mit Franzi **19.15 - 21.00 Uhr** Bodywork - Bewegung mit Musik, Stretching uvm.	**17.00 - 18.00 Uhr** Fit für den Alltag mit Christel **18.30 - 19.30 Uhr** Dance! - Jazzdance, Modern Dance, Hip Hop uvm. mit Ann-Katrin und Elke
Donnerstag	**16.45 - 17.45 Uhr** Kleinkinderturnen mit Christine, Christel und Waltraud **17.45 - 19.30 Uhr** Leistungsturnen ab 12 Jahren mit Franzi, Katrin und Manfred **19. 30 - 21.00 Uhr** Tanzen - Erlernen von Standard- und Latein-amerikanischen Tänzen mit Michaela	

NEU!

Anmeldung für Prellball erbeten unter obmann@tv-alsergrund.at oder turnwart@tv-alsergrund.at

NEU!

ab Oktober!

http://www.tv-alsergrund.at

Unsere Mitgliedsbeiträge

	Semester	Jahr
Kinder/Studenten*	45 €	80 €
Erwachsene	55 €	100 €
Familien	110 €	200 €
Unterstützer	30 €	50 €

*** bis zum vollendeten 26. Lebensjahr**

Wir gratulieren unseren Jubilaren recht herzlich zum

5. Geburtstag
Mariella Berger

10. Geburtstag
Johanna Hopf
Carina Binggl

15. Geburtstag
Christopher Legner

50. Geburtstag
Waltraud Korn

Dipl.-Ing. A. Hermann Pietsch
Zivilingenieur für Maschinenbau
allgemein beeideter und gerichtlich zertifizierter Sachverständiger
A-4910 Ried 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.

Kinderlager am Turnersee

Am Samstag in der Früh fuhren wir mit dem Zug zum Turnersee. Wir waren ein bisschen aufgeregt, denn es war unser erstes Mal. Die Mädchen bekamen einen eigenen Schlafsaal und die Buben auch.

Der Turnersee war echt Klasse, wir schwammen einmal sogar zur anderen Seite und es gab auch ein 3 m Brett. Im Wald spielten wir lustige Spiele (die Waldheidelbeeren und -erdbeeren schmeckten echt lecker). Einmal fuhren wir mit dem Bus zur Burg Hochosterwitz. An einem Abend hatten wir Geisterbahn, da erschreckten uns die Vorturner. Der OM (Orientierungsmarsch) war ganz schön anstrengend, da es heiß war und wir sehr lange marschieren mussten.

Für die Wahl Mrs. und Mr. Turnersee mussten sich Paare bilden. Die Buben legten sich unter eine Decke und man wählte einen Fuß. Die Mädchen mussten die Buben als Prinzessin verkleiden, man musste Wasser mit den Händen in Becher füllen und mit verbundenen Augen Joghurt füttern. Es gab viele solcher Spiele und in jeder Runde schied jemand aus. Am Ende blieben Mrs. und Mr. Turnersee übrig.

Wir lernten auch Volkstanzen, dazu mussten wir Dirndl und Lederhose anziehen.
Das Einzige, das nicht so toll war, war das frühe Aufstehen.
Uns hat es super gefallen und wir möchten im nächsten Jahr wiederkommen!

Anna, Lena und Tim Pölzl,
Kinder aus der Montagsturnstunde

www.GINI.co.at

Bezaubernde Wohnträume e.U.

Ketzergasse 376-382/R2
A-1230 Wien
Mobil: 0699/19 25 25 81

POLSTERMÖBEL
BODENBELÄGE
VORHÄNGE
TAPETEN

Abhärtung – Wasseranwendung

Wasser ist ein wertvoller Handlanger der Haut. Es hält nicht nur unseren Körper sauber und erfrischt ihn, sondern wirkt sich durch seine Temperatur unterschiedlich auf den Kreislauf und somit auch auf unser Fühlen, Sinnen und Handeln aus.

Kaltwasser-Handdusche sofort nach dem Aufstehen:
Beide Hände falten, 10 Sekunden lang unter das fließende Kaltwasser halten. Gut abschütteln und womöglich einziehen lassen. Hat man nicht genügend Zeit, dann abtrocknen. Diese Anwendung stärkt die innere Ruhe und gibt ein gutes Beginnen.
Vor Entscheidungen eine kalte Handdusche. Die Durchführung ist immer dort auch während des Tages zu empfehlen, wo man einen klaren Kopf braucht. Die momentanen Verpflichtungen treten zurück, und das Denken wird beachtlich gefördert.

Genick-Waschung, heiß-kalt angewandt:
Da nirgendwo mehr als im Genick des Menschen so viele „Nervenbündel" zusammentreffen, erweist es sich als ratsam, bei jeder Morgenwaschung oder auch während des Tages bei Kopfschmerzen und starken Ermüdungserscheinungen zuerst eine Handvoll heißes Wasser und hernach sofort kaltes Wasser über das Genick laufen zu lassen. Nach Möglichkeit wiederholen: heiß beginnen, kalt enden. Man kann dazu auch einen Waschlappen verwenden.

Ohrmuschel-Dusche, heiß-kalt im Wechsel:
Da unsere Ohrmuscheln reizzonenmäßig mit der Wirbelsäule korrespondieren, ist eine Heiß-Kalt-Wechselwaschung von nachhaltiger Wirkung. Das erfrischt und lässt leichter denken. Es zeigt sich auch als hilfreich bei Kopfschmerzen, Migräne und Depressionen.

Ein Glas Trinkwasser abends füllen, abdecken und morgens nach dem Aufstehen langsam einnehmen. Das fördert den morgendlichen Stuhlgang und trägt viel zur inneren Freiheit und Gesundheit des Körpers bei.

Mit nass-kaltem Lappen den Bauch abreiben. Gleich nach dem Aufstehen so gehandhabt, bringt dies ebenfalls einen stuhlfördernden Effekt mit sich.

Empfehlung vom Kräuterweiberl

VOLKSBANK WIEN

Volksbank Wien – Ihre Regionalbank in der Nähe:

Für Sie da!

Wir beraten Sie gerne auch außerhalb unserer Öffnungszeiten:
Mo - Fr von 07.00 bis 19.00 Uhr

Karl Kaun Filialleiter

Volksbank Wien-Filiale
Alserbachstraße 39, 1090 Wien
Tel.: 01/319 37 32
E-Mail: alserbachstrasse@volksbankwien.at

www.volksbankwien.at

Volksbank. **Mit V wie Flügel.**

Medieninhaber: ÖTB TV Alsergrund
Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Harald Zinner

Alle: 1090 Wien, Bleichergasse 11/2a
Erscheinungsort: Wien
Email: zeitung@tv-alsergrund.at
Bankverbindung: Sparbuch lautend auf:
ÖTB TV Alsergrund
BA-CA, BLZ 12000
Konto-Nr. 602 023 713 77

ZVR: 552579410

Adresse: