



Der Alsergrunder

Offizielle Vereinsmitteilung des ÖTB-TV-Alsergrund

! Wichtig ! Wichtig ! Wichtig !

Jahreshauptversammlung des ÖTB-TV Alsergrund

Zeit: Freitag, 21. März, Einlass 18.00
Beginn 18.30

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

TAGESORDNUNG

1. Eröffnung, Begrüßung, Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Gedenkminute für verstorbene Mitglieder
3. Verlesung des Protokolles der letzten Hauptversammlung
4. Satzungsänderungen
5. Berichte der Amtswalter
6. Berichte der Säckelprüfer
7. Entlastung des Säckelwartes
8. Entlastung des alten Turnrates
9. Wahl des neuen Turnrates
10. Festsetzung der Mitgliedsbeiträge
11. Allfälliges
12. Beschließung der Hauptversammlung
13. geselliges Beisammensein

**Termin bitte
vormerken!**

Zitate aus den Satzungen des ÖTB-TV-Alsergrund :

§ 7. „... Nur ordentliche Mitglieder besitzen aktives sowie passives Wahlrecht ... Unterstützende Mitglieder haben bei der Hauptversammlung zwar Sitz und beratende Stimme, aber keine beschließende Stimme.“

§ 11. „... Anträge sind bis 8 Tage vor der Hvsg. beim Obmann schriftlich einzubringen ...“
Jede Hvsg. ist beschlussfähig, wenn mindestens die Hälfte der Mitglieder anwesend ist. Sollte dies nicht der Fall sein, findet eine halbe Stunde später eine außerordentliche Hvsg. statt.

Die AO-Hvsg. ist auf jeden Fall beschlussfähig.

	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 Corinna 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. ab 6 Jahren mit Ann-Kathrin 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 anmeldung@tv-alssergrund.at

NEU!



<http://www.tv-alssergrund.at>

Unsere Mitgliedsbeiträge

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



* bis zum vollendeten 26. Lebensjahr

Schwimmwettkampf 2013

Generationenstaffel

2. Alsergrund FEJK
Frischmann Wolfgang
Oberhauser Jan
Purker Katrin
Gantchev Stella

9. Alsergrund FANC

Lichal Franz
Sonderegger Naïke
Bader Jens
Watzek Christine

12. Alsergrund BCKM

Batik Bärbel
Batik Katharina
Legner Christopher
Obermoser Manfred

15. Alsergrund FOCS

Festova Daniela
Rüsch Elena
Spadinger Frank
Spadinger Oliver

100m Kraul Ti AK 2

2. Pöll Edith
3. Tzaneva Stanislava

100m Brust Ti AK 1

1. Purker Katrin
3. Festova Daniela

100m Brust Ti AK 2

1. Tzaneva Stanislava
2. Batik Bärbel
3. Bader Regina
5. Spadiner Laura

100m Lagen Ti AK 1

1. Purker Katrin

25m Kraul JTi Kinder 2

1. Gantchev Stella

25m Kraul Ti AK 1

2. Festova Daniela
5. Purker Corinna

25m Kraul Ti AK 2

3. Batik Bärbel
5. Bader Regina
6. Spadinger Laura

25m Brust JTi Kinder 1

7. Batik Katharina

25m Brust JTi Kinder 2

2. Gantchev Stella
7. Sonderegger Naïke
11. Rüsch Elena

25m Brust JTi Jugend

2. Großauer Selina

25m Brust JTi Schüler 2

5. Molitor Constanze
7. Claudi Lene

25m Brust Ti AK 1

4. Purker Corinna

25m Brust Ti AK 2

6. Pöll Edith
8. Hofer Nicole

25m Brust Ti AK 3

1. Watzek Christine

100m Kraul JTu Jugend

2. Spadinger Oliver

100m Kraul Tu AK 1

3. Oberhauser Jan

100m Kraul Tu AK 2

2. Frischmann Wolfgang
3. Spadinger Frank
4. Moser Clemens

100m Kraul Tu AK 3

2. Lichal Franz

100m Brust JTu Jugend

1. Spadinger Oliver

100m Brust Tu AK 1

3. Obermoser Manfred
7. Götz Dominik

100m Brust Tu AK 2

7. Spadinger Frank

100m Brust Tu AK 3

3. Lichal Franz

100m Lagen Tu AK 1

2. Obermoser Manfred

25m Kraul JTu Kinder 1

1. Gantchev Daniel

25m Kraul JTu Jugend

2. Legner Christopher
3. Bader Jens
4. Ehregruber Alexander

25m Kraul Tu AK 1

9. Götz Dominik

25m Kraul Tu AK 2

8. Leger Klaus

25m Kraul Tu AK 3

3. Watzek Johann
5. Heider Herbert
6. Gschossmann Johannes

25m Brust JTu Kinder 1

1. Gantchev Daniel

25m Brust JTu Jugend

1. Ehregruber Alexander

25m Brust Tu AK 2

5. Moser Clemens
8. Bader Heinz-Peter

25m Brust Tu AK 3

2. Heider Herbert
6. Gschossmann Johannes

Schießwettkampf 2014

Luftpistole JuTui

AK 15/16 st f

1. Claudi Lene

Luftpistole Tui AK 19 st f

2. Purker Katrin

3. Purker Corinna

Luftpistole Tui AK 25 st f

1. Wögerbauer Elke

Luftpistole Tui AK 50 st f

1. Orlich Eva

2. Korn Waltraud

Luftpistole Tui AK 65 st a

2. Walzer Christine

Luftgewehr JuTui

AK 15/16 st f

1. Claudi Lene

Luftgewehr Tui AK 19 st f

2. Purker Katrin

3. Purker Corinna

Luftgewehr Tui AK 25 st f

3. Wögerbauer Elke

Luftgewehr Tui AK 50 st f

1. Korn Waltraud

3. Orlich Eva

Luftgewehr Tui AK 65 si a

5. Walzer Christine

Luftpistole JuTu

AK 17/18 st f

2. Bader Jens

Luftpistole Tu AK 19 st f

8. Orlich Wolfram

9. Oppitz Berthold

15. Leger Bernhard

Luftpistole Tu AK 30 st f

7. Jarosz Markus

8. Zinner Harald

Luftpistole Tu AK 45 st f

5. Bader Heinz-Peter

6. Orlich Herbert

Luftpistole Tu AK 50 st f

3. Purker Thomas

10. Lichal Franz

Luftpistole Tu AK 55 st f

3. Lebeda Gerhard

6. Watzek Johann

10. Gschossmann Johannes

14. Straner Siegmund

Luftgewehr JuTu

AK 17/18 st f

2. Bader Jens

Luftgewehr Tu AK 19 st f

4. Oppitz Berthold

13. Orlich Wolfram

16. Leger Bernhard

Luftgewehr Tu AK 30 st f

1. Zinner Harald

4. Jarosz Markus

Luftgewehr Tu AK 45 st f

10. Bader Heinz-Peter

13. Orlich Herbert

Luftgewehr Tu AK 50 st f

5. Purker Thomas

Luftgewehr Tu AK 55 st f

4. Lebeda Gerhard

8. Gschossmann Johannes

10. Watzek Johann

14. Straner Siegmund

Redewettbewerb

Rede AK 19+

2. Purker Thomas

Mannschaftswettkampf 2013

Turnerinnen Einzel WK1

15. Purker Katrin

23. Großauer Selina

31. Purker Corinna

47. Molitor Constanze

Jungturnerinnen Einzel WK2

38. Hausmann Sophie

41. Pöll Cordula

46. Werl Valerie

53. Claudi Teresa

70. Briem Flora

Jungturnerinnen Einzel WK3

40. Sonderegger Naike

50. Psenne Olga

53. Rüschi Elena

58. Scheimpflug Clara

69. Barth Olivia

Turnerinnen Mannschaft WK1

7. Alsergrund groß1

Purker Katrin

Großauer Selina

Purker Corinna

Molitor Constanze

Turnerinnen Mannschaft WK2

12. Alsergrund mittel

Hausmann Sophie

Pöll Cordula

Werl Valerie

Claudi Teresa

Briem Flora

Turnerinnen Mannschaft WK3

12. Alsergrund klein

Sonderegger Naike

Psenne Olga

Rüschi Elena

Scheimpflug Clara

Barth Olivia

Turnerinnen Mannschaft Gesamtwertung

7. Alsergrund

Turner Einzel WK1

9. Obermoser Manfred

25. Oppitz Berthold

27. Lichal Franz

34. Zeitz Daniel

Turner Mannschaft WK1

8. Alsergrund Spitze

Obermoser Manfred

Oppitz Berthold

Lichal Franz

Zeitz Daniel

Ein Wochenende unter Vereinsfreunden



Wir sitzen gerade im Zug am Heimweg nach Wien und lassen das lustige, tolle, hohe, verrückte, leckere, nie fade, aber leider zu kurze Wochenende Revue passieren. Gerade noch vor einer Stunde saßen wir mampfend, schmatzend, lachend und etwas vom Vortag

geschwächt in Liezen im Haus von Friederike „Peach“. Auf unseren Tellern lagen erst selbstgemachte Marillen-, Zwetschken- und Nougatknödeln und danach geschwind ein Omelette.

Doch zurück zum Anfang: Am Freitag, den 23. August 2013 trafen sich Lene, Anka, Cori, Katii, Friederike, Josef und Selina um 16:15 Uhr am Bahnhof Meidling und unser Weg ging in die Steiermark. Bei der Zugfahrt holte jeder von uns die besten „Sommerg’schichteln“ hervor und so verstrich die Zeit bis nach Liezen wie im Flug. Nach einer kurzen Hauseinführung (jetzt wissen wir, dass wir keine Wände anmalen dürfen :-)) losten wir uns die Betten aus und kochten alle zusammen Nudeln, die wir uns gut schmecken ließen. Obwohl wir die Pendeluhr ruhig stellten, verging die Zeit extrem schnell und wir wussten, dass es schon bald wieder hell werden würde.



Nach etwas Schlaf ging unser nächster Tag mit umgestimmter Gitarre und krächzender Stimme los. Cori und Friederike erledigten daraufhin unseren Wochenendseinkauf, während die anderen ein Frühstück auf den Tisch zauberten. Wir schnabulierten und schritten dann zum Zug nach Gröbming. Dort am Bahnhof angekommen wanderten wir eilenden Schrittes anderthalb Stunden bergauf zum größten Hochseilklettergarten Österreichs. Von da an nützten wir die Zeit in den Gurten hängend bis auf die letzte Minute aus. Wir überwandern zahlreiche Hindernisse zwischen Bäumen und „flying foxten“ anschließend auf den Boden zurück. Nachdem wir uns an diesem Tag ja eh noch nicht so viel bewegt

hatten, eilten wir ganz aufgeregt zu einem Freiluftturnsaal, auch genannt Spielplatz und zeigten den Kleinkindern, was ein Spielplatz alles kann! Nach etwas längerem Herumtollen feierten wir uns mit einem Disco-Bus nach Hause und wurden während der Fahrt für Zirkusleute gehalten. Zu Hause folgte dann Duschen, Essen und Schlafen.



Am Sonntag überhörten wir „leider“ den viel zu früh läutenden Wecker und saßen erst um zehn Uhr beim Frühstück.

Wir machten uns einen sensationsreichen letzten Tag mit Knödel rollen, Zöpfe flechten und Spiele sowohl kreieren als auch probieren. Da uns das Wetter einen Strich durch die Rechnung machte, gingen wir nicht wie geplant ins Schwimmbad, sondern schwammen zum Bahnhof. Nicht allein nur im Disco-Bus, sondern auch jetzt im Zug schauen uns alle Leute komisch an, da wir herumgrölen, turnen und singen. Tränenreich werden wir uns am Bahnhof verabschieden und uns riesig auf ein baldiges Wiedersehen freuen.

*Katrin Purker & Selina Großbauer,
Vorturnerinnen*



Voltigieren

Einige von euch kennen sicher den Oliver, den Frank und die Rebecca. Sie turnen nicht nur bei uns, sondern haben auch eigene Pferde, auf denen sie voltigieren. Man merkt oft in den Turnstunden, dass sie eine Ahnung davon haben, wie man den Körper zu bewegen hat, und dass sie auch viele Elemente in ihren Übungen haben, die wir auch beim Turnen herzeigen können. Ich weiß, dass sie im Voltigieren echt schon sehr, sehr gut sind und bei tollen Wettkämpfen mitmachen.



Aber, um auf das eigentliche Thema zu kommen, sie haben uns eingeladen, auch einmal Voltigieren auszuprobieren, und dieses Angebot haben wir gleich wahrgenommen.

Am Samstag, dem 2. 11. 2013, sind wir, Corinna, Friederike, Josef, Selina und ich, nach Zeisel-

mauer gefahren, um dort das Pferd zu besteigen.

Das erste, was uns begegnet ist, war der Hund von den Spadingers, der sehr motiviert in der Halle herumgelaufen ist. Der hat uns gleich einmal angetrieben, damit wir uns aufwärmen. Von dem Hund gejagt sind wir dann schneller als gewohnt herumgerannt. Danach, so wie es sich gehört, haben wir uns noch fertig aufgewärmt. Ohne lange herumzukrämen durften wir dann schon auf eine Art Pferd steigen. Es war ein Fass auf Beinen mit Decke und Griffen. Aber ich war von dem Pferd angetan, weil es lieb und brav ist und mir sicher nichts tun kann. Auf diesem lieben Blech-

Fass-Pferd haben wir als Erstes das Besteigen des Pferdes gelernt. Das klappte recht gut und schnell. Dann erwarteten wir die nächste Übung auf dem Blech-Fass-Pferd, doch der Frank war davon nicht so überzeugt und meinte gleich, dass wir auf das richtige Pferd aufsteigen sollten.

Gesagt, getan - dank Oliver kamen sogar alle auf das Pferd hinauf. Ich, die großen Respekt vor Pferden hat, auch genannt ANGST, bin auch auf das Pferd raufgekommen und sogar wieder ansatzlos runtergekommen. Nachdem der Frank gleich unser unglaublich tolles Talent erkannt hatte, ließ er uns noch ein paar weitere tolle Übungen am Pferdchen ausüben. Knien, Knien ohne sich festzuhalten, eine Art Standwaage im Kniestand und zum Schluss noch die größte Herausforderung: Einen Kopfstand am Pferd.

Ich glaube, dass wir schon fast wie Profis gewirkt haben und dass wir locker beim nächsten Voltigierwettkampf die Goldmedaille holen könnten ;) - zumindest fühlen wir uns alle jetzt so! Danke für die tolle Erfahrung und ich glaube, dass sich alle Beteiligten darüber freuen würden, noch mal auf so ein Pferd steigen zu dürfen.

*Katrin Purker,
Vorturnerin und Jugendwartin*



Sei dabei und erlebe 13 Tage an einem der schönsten und wärmsten Privatseen Österreichs!

TURNERSEE 28.6.
KINDERLAGER -11.7.
2014

Neugierig geworden? Informationen bekommst bei friederike_pietsch@gmx.at



Weihnachtsfeier des TV Alsergrund – 2013

Anders als letztes Jahr gab es diesmal wieder eine Weihnachtsfeier im Pfarrheim der Canisiuskirche im kleinen Rahmen. Aktiv mit dabei waren nicht nur die Alteingesessenen, sondern auch ganz viele junge Kinder aus der Montagsturn-



stunde. Diese sangen eifrig und mit Freude zwei Lieder, die die Vorturnerinnen mit ihnen in den

Turnstunden einstudiert hatten. Auch gab es zur Unterhaltung ein Schattentheater von Cori, Katii und Selina und ein paar Gedichte und Geschichten von Lene, Tanze und Thomas. Zwischendurch wurde sogar ein Weihnachtstanz von den mutigen Tänzerinnen vom Mittwoch vorgeführt.



Obwohl der Turnverein Alsergrund in der Gesamtwertung seinen Titel an den Turnverein Langenzersdorf abgeben musste, schafften die Erwachsenen in ihrer Wertung den ersten Platz und erhielten vom Obmann des Turnvereins Ottakring (Vorjahressieger) den Wanderwimpel gemeinsam mit einer lustigen Ansprache.

Wie immer gab es eine riesengroße Tombola mit vielen tollen Geschenken. Anschließend wurden die vollbrachten Einzelleistungen der Anwesenden TurnerInnen durch eine Urkundenübergabe gewürdigt. Zu später Stunde blieb nur noch der harte Kern übrig und es wurde eifrig



über Ideen für einen Wettvorschlag bei „Wetten, dass ...“ geplaudert. Dank des guten Buffets und der fleißigen Barleute waren alle Anwesenden gesättigt und (feuchtfröhlich) zufrieden.

*Selina Großauer,
Vorturnerin*



www.**GINI**.co.at

Bezaubernde Wohnträume e.U.

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

POLSTERMÖBEL

BODENBELÄGE

VORHÄNGE

TAPETEN

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

Schießwettkampf

Wie üblich wurde das Turner(kalender)jahr auch heuer mit dem Schießwettbewerb eröffnet. Nachdem ich „leider“ im Anschluss sofort in den Urlaub diesen „musste“, aber trotzdem noch unseren Verein zumindest halbwegs würdig vertreten wollte, hatte ich um ein frühes Antreten gebeten und war dementsprechend schon in aller Herrgottsfrüh am Weg in die Klosterneuburger Donauauen; Elke und Harald leisteten mir hierbei freundlicherweise Gesellschaft. Doch unsere implizite Annahme, gähnende Leere an den Schießständen vorzufinden, erwies sich als kapitaler Trugschluss - das ganze Schützenhaus war schon von Langenzersdorfern in Beschlag genommen. Naja, auch kein Wunder, die haben ja die kürzeste Anreise - zumindest, wenn sie durch die Donau schwimmen. Da wir Alsergrunder somit die einzuschiebenden Aliens waren, dauerte es etwas länger, bis wir endlich die Waffen in den Griffeln hatten.

Mittlerweile wurde von daheim schon sanft per Handy (Zeit-)Druck ausgeübt, sodass ich letztendlich meine Schüsse mit der Geschwindigkeit einer Halbautomatischen abgab. Ob's mit etwas mehr Ruhe und Gelassenheit ein besseres Ergebnis geworden wäre? Ich wage es zu bezweifeln, vor allem in Anbetracht des - traue ich mich trotz Unkenntnis der weiteren Schützenerfolge zu behaupten - Tageshighlights von Elke:



Besser als meine Wenigkeit, der zum dritten oder vierten Mal Gewehr und Pistole in den Händen gehalten hat, schnitten auch Hans und Thomas ab - Kunststück, war es doch bereits ihr zwanzigstes Antreten in Folge. Herzliche Gratulation zum Jubiläum!

Markus Jarosz

Dance!

Dance! ist unsere neue Mittwochs-Tanzstunde für alle Tanzbegeisterten ab 8 Jahren. Gemeinsam erlernen wir Gruppentänze und Choreografien mit Tanzschritten aus Jazzdance und Moderndance. Bei einer kleinen Aufführung am Ende des Semesters zeigen wir Freunden und Eltern, was wir in der Stunde gelernt haben.



Wir hoffen auch Du hast Lust mit uns zu tanzen und freuen uns auf Dich!

Elke Wögerbauer und Ann-Kathrin Endler
Vorturnerinnen



Dipl.-Ing. M. Hermann Pietsch

Zivilingenieur für Maschinenbau
allgemein beeideter und gerichtlich zertifizierter Sachverständiger

M-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.

*Wir gratulieren unseren Jubilaren
recht herzlich zum*

5. Geburtstag
Franziska Steffl
David Schwell

10. Geburtstag
Elena Rüscher
Walther Orlich

20. Geburtstag
Hildegard Orlich

30. Geburtstag
Stefan Schmidt

40. Geburtstag
Michaela Herzog

55. Geburtstag
Franz Schestack

**Wir feiern
1. Geburtstag**



 **COCCODRILLO®**

Coccodrillo Kindermoden
Alserstrasse 43
1080 Wien
Tel. 018907359

Öffnungszeiten
Mo. bis Fr. 9-18.30
Samstag 10-17

Nächste Veranstaltungen

Skimeisterschaft Alpin und Snowboard (Alpin-Cup 2. Teil)

Samstag, 22. 02. 2014, Start 10.30 Uhr
Lammeralm, Steiermark

Prellballmeisterschaft

Sonntag, 23. 02. 2014, 10.00 Uhr
Erster Wiener Turnverein, Schleifmühlg. 23

Biathlon- und Langlaufmeisterschaft

Samstag, 01. 03. 2014, Start 13.00 Uhr
St. Jakob im Walde, Steiermark

ÖTB Wien Ski- und Snowboardmeisterschaft (Alpin-Cup 3. Teil)

Sonntag, 02. 03. 2014, Start 10.00 Uhr
Annaberg, Niederösterreich

Ski- und Boardercross

Sonntag, 02. 03. 2014
Annaberg, Niederösterreich

Basketballmeisterschaft

Samstag, 15. 03. 2014, 14.00 Uhr
Rundhalle Kagran

Volleyballmeisterschaft

Samstag, 22. 03. 2014, 14.15 Uhr
Rundhalle Kagran

Rätselwanderung

Sonntag, 27. 04. 2014, 09.00 Uhr

ÖTB-Wien-Leichtathletikmeisterschaft und LA-Bundesmeisterschaft

Samstag, 03. 05. 2014, 10.00 Uhr

Johann-Pichler-Crosslauf/Nordic Walking

Sonntag, 04. 05. 2014, 10.00 Uhr
Bundesspielplatz Birkenwiese

24. Breitenturntag

Sonntag, 18. 05. 2014, 08.00 Uhr
BRG 11, Geringergasse 4

127. Stiftungswettkampf

Donnerstag, 29. 05. 2014, 08.30 Uhr
Bundessportplatz Jahnwiese im Augarten

Jugendturnfest NÖ/Wien

Freitag, 06. 06. - Montag, 09. 06. 2014
Melk

Kinderlager Turnersee

Samstag, 28. 06. - Freitag, 11. 07. 2014
Turnersee, Kärnten

Jugendlager Turnersee

Samstag, 28. 06. - Freitag, 11. 07. 2014
Turnersee, Kärnten



Einladung zum..

3. Heringsschmaus
im Vereinsheim.

Mittwoch, 5. März 2014

Beginn: ab 18:00 Uhr

Ende: ??????



Lasst euch mit verschiedenen
Heringssalaten und Köstlichkeiten
aus dem Meer verwöhnen.

Unkostenbeitrag für das
Buffet: € 15,-

Aus organisatorischen
Gründen ersuchen wir euch,
uns bis 26. 2. 2014 zu sagen
ob Ihr kommt.

Vereinsheim: 1090 Wien, Bleichergasse 11/2a

Anmeldung
erbeten unter
obmann@tv-alserground.at

Nähere Informationen unter
tv-alserground.at

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



Ingwer (Zingiber officinalie)

Geschichte:

Ingwer ist eine seit der Antike geschätzte und viel verwendete Heil- und Gewürzpflanze. In der traditionellen chinesischen Medizin wird er bei Fieber, Grippe, Schüttelfrost und „innerer Kälte“ angewandt, außerdem zur Anregung des Kreislaufs und bei Übelkeit. Neue britische Studien bestätigen die starke positive Wirkung des Ingwers bei Erbrechen, besonders bei der Reisekrankheit.



Aussehen:

Ingwer ist eine gelbblühende, hüfthohe Pflanze. Die Blüten ähneln den Schwertlilien. Ingwer stammt aus Südostasien und wird vor

allem in Indien und China angebaut. Den Wurzelstock handelt man im Westen seit mehr als 2.000 Jahren ertragreich für Heilzwecke, als Würze und Kostbarkeit.

Ein hervorragendes Mittel in der Naturmedizin. Ingwer regt den Appetit an und fördert die Verdauungsvorgänge. Eine Behandlung mit dieser Heilpflanze kann bei Magenbeschwerden, ja sogar bei Magengeschwüren erfolgreich sein. Vorwiegend wird die Ingwer-Tinktur verwendet. Man kann sie selbst zubereiten und nimmt täglich 20 Tropfen in etwas Wasser ein. 100 g zerkleinerte Ingwerwurzeln in 1 Liter Obst-

brand 14 Tage lang ansetzen. Abseihen, den Rückstand mit 1/2 Liter gekochtem und abgekühltem Wasser auswaschen, filtrieren und der ersten Flüssigkeit begeben. Nach 14 Tagen ist die Tinktur gebrauchsfertig. Sie kann auch in Apotheken gekauft werden. Wer will, kann Alkohol ohne Weiteres meiden. Er nehme das Homöopathikum des Ingwers in alkoholfreier Form von Globuli ein; zwei- bis dreimal täglich 5 bis 15 Tropfen.

Ingwerwürze zum Einmachen von Früchten:

Sie wird bei uns gerne für Kürbisse und Gurken verwendet. Aber auch zu Suppen, Soßen, Geflügel, Wild und Reisspeisen passt das Aroma.

Ingwerwürze bringt gesundheitliche Vorteile. Das duftende Gewürz ist erfrischend-scharf. Es gilt als eine geschmackliche Bereicherung für jedermann, besonders aber für jene Menschen, die an einem sogenannten schwachen oder nervösen Magen leiden, die leicht gebläht sind und denen nichts richtig schmeckt.

Empfehlung vom Kräuterweiberl



THOMAS LEGNER GMBH

www.t-legner.at

**KLIMA-LÜFTUNG
BAUSPENGLEREI
SCHWARZDECKUNG**

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



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.**

**ACHTUNG! Ab 1. Februar 2014 ist es nur mehr
möglich mit IBAN und BIC einzuzahlen!**

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

Alle: 1090 Wien, Bleichergasse 11/2a
Erscheinungsort: Wien
Email: zeitung@tv-alserground.at

Neue Bankverbindung: Sparbuch lautend auf:
ÖTB TV Alsergrund
BA-CA, **IBAN: AT941100060202371377**
BIC: BKAUATWW

ZVR: 552579410

Adresse: