



# Der Alsergrunder

Offizielle Vereinsmitteilung des ÖTB-TV-Alsergrund

## Neues Turnjahr - neue Halle!

Näheres dazu in Kürze - siehe auch Seite 2.



**Umbau VS Währingerstraße 43:**  
Nach Abschluss der über zweijährigen Umbauten  
werden unsere Turnstunden wieder  
in der Währingerstraße stattfinden.

Unsere genauen Turnstunden werden noch in einer  
eigenen Aussendung bekannt gegeben -  
**wir freuen uns jedenfalls schon auf Euch!**



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

## Unsere Mitgliedsbeiträge

	Semester	Jahr
Kinder/Studenten*	50 €	90 €
Erwachsene	60 €	110 €
Familien	120 €	220 €
Unterstützer	30 €	50 €

\* bis zum vollendeten 26. Lebensjahr



# Oktoberfest



***im Turnverein Alsergrund:***

***Sei dabei !***

***Samstag, 15. Oktober 2016***

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

***ab 18 Uhr 30***

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



## Kärntner Meisterschaften

### Diskus

1. Watzek Veronika

### Kugel

1. Watzek Veronika

## Österreichische Meisterschaften

### Diskus

Erster Platz und  
Österr. Staatsmeisterin:  
Watzek Veronika



### Kugel

4. Watzek Veronika

## Bergturnfest Bisamberg

### LA 3-Kampf Juli11/12

6. Rüsç Elena

## Wiener Meisterschaften

### All. Kl. Diskus

3. Watzek Johann

### All. Kl. Kugel

4. Watzek Johann

## Wiener Meisterschaften der Masters

### 100 m

#### W50

1. Watzek Christine

### Weitsprung

#### W50

2. Watzek Christine

### Kugel

#### W45

1. Batik Bärbel

#### W50

1. Watzek Christine

#### M55

1. Watzek Johann

2. Barth Christian

### Diskus

#### W45

1. Batik Bärbel

#### M55

1. Watzek Johann

2. Barth Christian

### Hammer

#### M55

2. Watzek Johann

### Hochsprung

#### M55

1. Barth Christian

3. Watzek Johann

### Speer

1. Watzek Johann

2. Barth Christian



**THOMAS LEGNER** GMBH

[www.t-legner.at](http://www.t-legner.at)

KLIMA-LÜFTUNG  
BAUSPENGLEREI  
SCHWARZDECKUNG

Koppstraße 82, 1160 Wien Tel: 01/492 44 71

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

## Der Breitenturntag 2016 \*)

Ich muss Euch unbedingt von meinem letzten Erlebnis erzählen. Ich war vor kurzem auf einer Turnveranstaltung, die, wie ich später herausgefunden habe, Breitenturntag genannt wird.

An einem Sonntag im Juni hat man mich endlich aus diesem dunklen Karton befreit und ich war auf einem Sportplatz gelandet, mit vielen Menschen in allen Altersklassen. Die meisten von denen hatten ein Turngewand an und sahen sehr sportlich aus. Ich war schon sehr neugierig, was hier so alles los sein wird und hoffte bald von jemandem gekauft zu werden um mehr von dem ganzen Spektakel sehen zu können.



Und so war es auch, ich musste gar nicht lange darauf warten und ich durfte mit einem Mädchen mit langen blonden Haaren mitgehen. In Ihrer Hand hatte ich eine sehr gute Aussicht, denn ich wurde überall hin mitgenommen.

Die erste Station, zu der ich getragen wurde, war der Standweitsprung. Dafür stehen die Teilnehmer am Rand einer Sandkiste und versuchen so weit wie möglich aus dem Stand zu hüpfen. Dreimal darf es jeder versuchen und der weiteste Sprung wird gewertet. Ich musste ziemlich lange warten bis die Reise zur nächsten Station angetreten wurde, weil es so viele Teilnehmer gab.

Bei dem zweiten Bewerb, zu dem ich getragen wurde, war ein Wurfbewerb. Die Menschen durften mit einem pfeilähnlichen Gerät werfen und Sieger war jener, der am weitesten geworfen hatte.

Ich habe dann später noch gesehen, dass es da noch einen weiteren Bewerb gab. Bei diesem haben Menschen mit einem Ball an einem Seil

hängend geworfen, das hat lustig ausgesehen, weil die Menschen von der Schleuderkraft fast umgeworfen wurden.

Der dritte Bewerb im Freien, an dem meine Begleiterin teilgenommen hat, war der Laufbewerb, das war nicht ganz neu für mich, denn als ich noch im Regal im Supermarkt stand, habe ich oft gesehen wie Menschen umher eilen um möglichst schnell wieder zur Arbeit zurück zu kommen und zur Kassa laufen. Neu war für mich, dass die Leute es nebeneinander tun, auf Bahnen laufen

und es wurde geschossen, danach taten mir die „Ohren“ weh!

Später durfte ich auch noch mit in eine Halle. In der Halle waren Turngeräte aufgebaut und auch hier waren viele Leute in Turngewand. Die stellten sich bei den einzelnen Geräten immer wieder an. Es gab ein Reck, einen Stufenbarren, Matten zum Bodenturnen und ein Trampolin und noch viele mehr, ich habe mir nicht alle merken können, ich bin ja doch nur eine Eistee-Pfirsich-Flasche.

Das Schöne an der ganzen Veranstaltung war, dass ich viele Menschen in allen Altersklassen zusammen turnen sehen konnte, dass alle fröhlich waren und dass es nicht geregnet hat, bis zum Abend hin, obwohl es immer wieder danach ausgesehen hat.

\*) aus der Sicht einer Eistee-Pfirsich-Flasche ;)

Nora Putz

## Turnerseesee

Das Lager war dieses Jahr wieder mega-cool! Der OM (Orientierungsmarsch) war total lustig. Ich war mit zwei Freundinnen im Zimmer, das war ziemlich lustig. Manchmal waren wir am Abend noch zu lange wach und bekamen Abendsport.



Die Badezeit war sehr lustig. Auch die Wanderung bei der Tscheppaschlucht war cool.



Dieses Jahr wurde meine Gruppe mit einer anderen Gruppe Erster. Ich war voll froh. Man lernt am Lager so tolle Leute kennen. Der Tag

mit dem Jugendlager war eine echt gute Idee. Ich fand es schade, dass wir keine Geisterbahn hatten. Es waren dieses Jahr zu viele Kleine dabei. Naja, vielleicht nächstes Jahr.



Einmal hatten wir Nachtgeländespiel. Das war auch lustig. Der Tag mit dem Jugendlager war sehr cool! Auch der „umgedrehte Tag“ war lustig.

Ich freue mich schon auf nächstes Jahr!

*Elena Rüsç*



## Glasgraben

Heuer hieß es gleichzeitig Spaß zu haben und zu arbeiten. Der beste Ort dafür war der Glasgraben im Niregendwo bei Wien.

Gleich nach der Ankunft konnten wir gar nicht warten und starteten sofort mit dem Chaosspiel läuferisch ins Wochenende. Dadurch hatten wir uns auch das Abendessen redlich verdient und waren bereit für die erste Besprechung fürs Schauturnen. Nach einem Kartenspiel ging es schließlich ins Bett.

Am Sonntag ging es nach dem Frühstück gleich in den See zur Abkühlung. Auch eine Fahrt mit der Seilrutsche durfte nicht fehlen. Als nächstes stand Kochen, Feuerholzsammeln und ein leichtes Mittagessen auf dem Programm, bevor wir uns im Volleyball matchten. Nach der Fortsetzung der Schauturnen-Planung ging es in

den Lainzer Tiergarten. Zwei Gruppen von ca. 30 Wildschweinen waren definitiv ein Highlight, aber auch ein kleiner Hase war von Interesse für uns.

Schließlich wurde groß gegrillt. Es gab nichts, was es nicht gab. Die Bäuche konnten gar nicht voll genug sein. Danach mussten wir auch noch das Sprichwort „Marshmallows schließen den Magen Realität werden lassen. Eine etwas exklusivere Runde „Lotto Totto“ ließ den Abend ausklingen.

Der Montag startete nach dem Frühstück mit einer Wasserschlacht, wo kein Auge trocken blieb. Nachdem auch das Essen vorbereitet war, versuchten einige bei einem Brettspiel Frachten in den Hafen zu bringen und ihre Schiffe aufzurüsten. Anschließend ging es wieder zum Volleyballplatz, wo dieses Mal verstärkte Teams um den Sieg kämpften.

Schließlich endete auch dieses Wochenende, doch wir müssen nicht traurig sein, denn das nächste kommt bestimmt.

Patrick Lechner



## GINI's *bezaubernde* Wohnräume

- Reparatur von antiken und modernen Polstermöbeln
- Vorhänge, Raumgestaltung
- Wandbespannungen
- Sonderanfertigungen
- Wohnwagen und Boot

0699/19 25 25 81 · [www.gini.co.at](http://www.gini.co.at)

Regine Zöhrer, Ketzergasse 376-382/R2, 1230 Wien, [office@gini.co.at](mailto:office@gini.co.at)



## 10 Jahre danach – Europameisterschaft die Zweite

Genau 10 Jahre nach meiner ersten Qualifikation für eine Europameisterschaft „bei den ganz Großen“ habe ich es heuer im Juni sehr überraschend erneut geschafft, das Limit zu überbieten. 56,12 m mit der 1 kg schweren Diskusscheibe brachten mich nach Amsterdam.

Die Ankunft und die ersten Stunden im Hotel waren für mich das absolute Gefühlschaos. Ich konnte es einfach nicht glauben, dies wirklich noch einmal erleben zu dürfen. In den Jahren 2010 und 2012 verpasste ich das geforderte Limit für die EM jeweils um nur wenige Zentimeter und danach – im August 2012 – folgte auch noch das bittere, aber notwendige, nicht geplante Karriereende.



Wiese, mitten in der Stadt, zwischen den Museen Amsterdams wurde für uns zum Schauplatz des Wettkampfes. Die Idee, die Wurfbewerbe näher an die Zuschauer heran zu bringen funktionierte in eindrucksvoller Art und Weise. Leider hatte ich allerdings ein wenig mit dem Wind zu kämpfen, der sehr stark und völlig unkontrolliert über die Wiese fegte. Ich konnte mit einem absolut grandiosen Publikum um mich herum und einer wahnsinnig starken Konkurrenz eine stabile Leistung zeigen und am Ende den 22. Platz holen.

Obwohl ich bewusst versucht habe die Momente zu genießen, kommt es mir immer noch vor, wie in einem Traum. Danke an einen kleinen Teil meines Fanclubs, der mich vor Ort angefeuert hat, aber auch ein riesen DANKE an alle, die mir von zu Hause aus die Daumen gedrückt haben bzw. an mich gedacht haben!!!

DANKE, Eure Nicky

*Nicky Watzek*



Doch ich habe den Spaß wieder gefunden, mich beruflich und privat neu strukturiert und mir das Motto „Rise like a Phoenix“ zu Herzen genommen. So ist es mir gelungen, mit weniger Aufwand als die Meisten, dafür aber einem hohen Maß an Zeitplanung, Einteilung und Konsequenz, wieder hier zu stehen. Vor 10 Jahren war ich in Göteborg „das Küken“ im Team und die absolut jüngste Athletin. Diesmal war ich eine der älteren Athletinnen, aber auch der erfahrensten Sportlerinnen im Team.

Mit diesem Bewusstsein und dem Spaß im Gepäck konnte ich in die Qualifikation starten. Diese fand bewusst nicht im Olympiastadion, sondern auf dem Museumplein statt. Eine riesen



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

*Wir gratulieren unseren Jubilaren  
recht herzlich zum*

*5. Geburtstag*  
Livan Imrek

*10. Geburtstag*  
Zoe Madejski  
Lukas Fuchs

*15. Geburtstag*  
Lukas Halac

*25 Geburtstag*  
Katrin Purker

*50. Geburtstag*  
Frank Spadinger

*75. Geburtstag*  
Christel Köck

*85. Geburtstag*  
Charlotte Wild

 **VOLKSBANK  
WIEN**



[www.volksbankwien.at](http://www.volksbankwien.at)

**VOLKSBANK. Vertrauen verbindet.**



## Spitzwegerich

### Überlieferungen aus dem Brauchtum des Volkes:

Da der Wegerich so oft getreten wird und mit den Füßen eng in Berührung kommt, sollte er Fußleiden heilen. Man legte sich Wegerichblätter in die Schuhe. Dies schützte auch vor Fußmüdigkeit.



Der Spitzwegerich ist ein bekannter Wegbegleiter. Wir finden ihn verbreitet auf Wiesen und an Wegrändern. Verwendet werden die oberirdischen Teile, vorwiegend die Blätter. Die Ernte erstreckt sich vom Frühjahr bis in den Herbst hinein. Im Schatten getrocknet, lässt sich ein Wintervorrat anlegen. Die Samen des Spitzwegerichs dienen unseren gefiederten Freunden als nahrhaftes Futter im Winter.

### Tee im Heißaufguss, gut für die Atemwege:

Davon nimmt man 3 Tassen täglich. Das Süßen mit Honig ist empfehlenswert. Der Tee wird bei Husten, Heiserkeit, Asthma und auch bei allgemeinen Erkältungskrankheiten mit viel Erfolg angewandt.

### Sammeln der Blätter, Zubereitung des Saftes:

Bei schönem Wetter am Vormittag die Blätter schneiden. Mit wenig kaltem Wasser übersprühen, 3 Stunden stehen lassen, zu Brei zerkleinern, durch ein Leinentüchlein pressen oder in die Saftzentrifuge geben. Bei Saftkuren nimmt man fünfmal täglich in Abständen je 1 Esslöffel voll.

Spitzwegerich tut nicht nur unseren Luftwegen gut, sondern mehr noch: er stärkt unsere Nerven, befähigt uns, mit Geduld zu handeln und lässt wieder frei atmen.

### Entwicklungsstörungen beim Kleinkind:

Je 1 Esslöffel Spitzwegerichsaft und Honig abmischen und täglich verabreichen. Jugendliche in den Entwicklungsjahren ist eine Spitzwegerich-Saftkur zu empfehlen.



### Spitzwegerich-Saft hilft auch bei Seelenleiden:

Bei Unzufriedenheit und Eitelkeit, auch bei Mangel an Vertrauen zum Nächsten rät der Gesundheitsberater zu einer sechswöchigen Kur.

Empfehlung vom  
*Kräuterweiberl*

### 45. Bergturnfest Wildegg-Sittendorf

Sonntag, 18. 09. 2016

Wildegg-Sittendorf, Niederösterreich

### Hörndlwaldlauf

Sonntag, 25. 09. 2016

Sportplatz im Hörndlwald,  
Joseph Lister-Gasse

### Waldlauf Klosterneuburg

Sonntag, 02. 10. 2016

Schützenhaus beim Freizeitzentrum  
Happyland, Klosterneuburg

### 29. Breitenturntag

Sonntag, 09. 10. 2016

Theodor Kramer Gymnasium,  
Theodor Kramer-Straße 3

### 14. Oktoberfest des TV Alsergrund

Samstag 15. 10. 2016, 18.30 Uhr

Vereinsheim TV Alsergrund,  
Bleichergasse 11/2a



### Jugendvolkstanzfest

Montag, 26. 10. 2016

Schutzhaus Zukunft auf der Schmelz,  
verlängerte Guntherstraße

### Schwimmwettkampf

Sonntag, 06. 11. 2016

USZ Schmelz, Auf der Schmelz 6

### Mannschaftswettkampf Turner

Samstag, 12. 11. 2016

Erster Wiener Turnverein,  
Schleifmühlgasse 23

### Mannschaftswettkampf Turnerinnen

Sonntag, 13. 11. 2016

Erster Wiener Turnverein,  
Schleifmühlgasse 23

Nähere Informationen unter  
[tv-alserground.at](http://tv-alserground.at)

Anmeldung zu den Wettkämpfen in den Turnstunden oder  
unter [anmeldung@tv-alserground.at](mailto:anmeldung@tv-alserground.at)

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

Alle: 1090 Wien, Bleichergasse 11/2a  
Erscheinungsort: Wien  
Email: [zeitung@tv-alserground.at](mailto:zeitung@tv-alserground.at)  
Bankverbindung: Sparbuch lautend auf:  
ÖTB TV Alsergrund  
BA-CA, IBAN: AT94 1100 0602 0237 1377  
BIC: BKAUATWW

ZVR: 552579410

**Adresse:**