

Allgemeiner **TURNVEREIN**
1889 Vöcklabruck

Folge 1/2020

Turnernachrichten



#stayhome

Liebe Mitglieder, Eltern und Freunde unseres Turnvereins,

am 11. März hatten wir aufgrund der Corona-Entwicklung bereits unsere Halle geschlossen. Zu diesem Zeitpunkt konnten wir uns noch nicht vorstellen, welches Ausmaß die Einschränkungen des gesellschaftlichen Miteinanders annehmen würden.

Für jeden Einzelnen hat es andere Auswirkungen und Herausforderungen – Homeoffice, Kurzarbeit, Schule von Zuhause, Enkel nicht mehr besuchen können, ... kein Freizeitprogramm mehr.

Da wir nun nicht in der Turnhalle für euch da sein können, haben sich in einzelnen Turnstunden bereits Onlinetrainings und Tanzstunden entwickelt. Weiters hat euch Sandra in dieser Ausgabe ein paar Übungen zusammengestellt, damit wir auch in dieser außergewöhnlichen Zeit **fit bleiben**.



Zum Glück konnten wir im Jänner unser **Schauturnen** unter dem Motto „**Turn Around The World**“ noch auf gewohnte Weise feiern. Auf einer abwechslungsreichen Flugroute besuchten wir viele Ländern und durften vielfältige und spektakuläre Vorführungen genießen. Dabei haben unsere 240 Turner und Tänzerinnen wieder deutlich gemacht, dass die Freude am Turnen und Tanzen Menschen über Grenzen hinaus verbindet. Auch die vielen Helferinnen und Helfer des „Bordservice“ verwöhnten unsere Gäste kulinarisch und trugen so zu einer rundum gelungenen Veranstaltung bei.

An dieser Stelle möchte ich mich auch bei den **treuen Sponsoren** bedanken, die unsere Veranstaltungen teils schon seit vielen Jahren unterstützen. Mein besonderer Dank gilt in diesem Jahr den Firmeninhabern, die es uns durch ihre großzügigen Sachspenden ermöglicht haben, erstmalig über eine Tombola die anstehenden größeren Anschaffungen zu erleichtern. So konnten während des Abends in unserem Duty-Free-Shop Tombolalose gekauft werden und der ein oder andere Besucher wurde mit ein bisschen Glück Besitzer einer exklusiven Perlenkette, einem Crosstrainer, einem Wellnesswochenende, einem Leihwagen, Massagen etc.

Wie immer war dieses tolle Schauturnen nur durch die vielen engagierten Mitglieder unseres Vereins möglich, die sich vor, während und nach der Veranstaltung, sowohl auf der Bühne als auch im Hintergrund, für die Sache engagiert haben. **Euch gilt mein besonderer Dank!!!**

Ich wünsche uns allen in dieser fordernden Zeit Durchhaltevermögen und ganz **viel Gesundheit**, damit wir uns bald wiedersehen können!

Auf jeden Fall halten wir euch auf unserer Homepage www.turnverein.at immer auf dem Laufenden, wo ihr auch eine **Videogrußbotschaft unserer Vorturner** für euch findet!

Alles Liebe

Eure Obfrau Elke Tillmann
und das gesamte Turnverein-Team

Sponsoring Schauturnen

Vielen Dank an unsere Sponsoren für die zahlreichen Wert- und Sachpreise, die ihr für unser Schauturnen im Jänner zur Verfügung gestellt habt.

Der Erlös aus dem Verkauf der Tombolose wird für eine neuen, spezielle Landematte und eine Airtrackbahn verwendet. Danke!

| | |
|--|---|
|  <p>WERT: € 790,-</p> <p>PERLENKETTE</p>  |  <p>WERT: € 240,-</p> <p>HOTELGUTSCHEIN</p> |
|  <p>WERT: € 200,-</p> <p>HANDTASCHE</p>  |  <p>WERT: € 920,-</p> <p>CROSSTRAINER</p>  |
|  <p>WERT: JE € 100,-</p> <p>2 X GUTSCHEINE</p> |  <p>E-AUTO FÜR 1 TAG</p> |
|  <p>WERT: JE € 68,-</p> <p>3 X 1 MASSAGE (A' 60 MIN)</p> |  <p>WERT: € 179,-</p> <p>ZIRBENDECKE</p> |



Film & Medienproduktionen

Schauturnen „Turn

700 Passagiere nahmen am 25. Jänner am Flughafen Platz, um mit 250 aktiven Turnerinnen und Turnern rund um die Welt zu fliegen. Die jüngsten Kinder tollten am Südpol und spielten in Italien am Strand, um auf Geräteschaulandschaften ihr bereits Gelerntes zu zeigen.

Weiter ging es von Südafrika über die USA nach Indien, wo die Mädchen zwischen 6 und 18 Jahren ihr Können bei tollen Sprüngen und auf der Airtrack-Bahn zeigten. Die Buben waren in Jamaika und Russland unterwegs, wo sie am Barren und am Hochreck, unterstützt



around the world“

von Jugendolympiadeilnehmer Paul Schmölzer, das Publikum begeisterten. 3 coole Tänze aus England, Deutschland und den Fidschi Inseln brachten Schwung in die Veranstaltung. Aber auch Japan und Österreich durften nicht fehlen. Frankreich mit der Leistungsriege der

Mädchen am Balken und Australien auf der Airtrack-Bahn machten mit Doppelsaltos den Schlusspunkt der Reise perfekt. Es war eine grandiose Show mit hohem Leistungs niveau, die das Publikum in Staunen versetzte.



Schauturnen „Turn



around the world“



Fasching im Turnverein

Polizisten, Einhörner, Feen, Katzen und zahlreiche andere lustige Verkleidungen gab es am Donnerstag, 13. Februar in der Faschingsturnstunde der Kindergartengruppe.

Die Kinder hatten viel Spaß mit dem Schwungtuch und beim Geräteparcours. Das Highlight an diesem Nachmittag war das große Trampolin.

Jutta Stadler



Vorturner und Übungsleiter – wir bleiben up to date

Am 24. November 2019 fand zum wiederholten Mal die vom Land geförderte Fortbildung für die Vorturner und Übungsleiter unseres Vereins statt. Dieses Mal führte uns wieder in bekannter Professionalität Jörg Christiandl durch die Einheiten.

Mehr als 20 Teilnehmer konnten sich, unterstützt von einigen fleißigen JungturnerInnen, zahlreiche Inputs zum methodischen Aufbau von Übungen, sowie dazugehörige Sicherungstechniken und Fehleranalysen holen, die selbstverständlich in den darauffolgenden Turneinheiten gleich praktisch umgesetzt wurden.

Es ist immer wieder erfrischend zu sehen, welche verschiedenen Herangehensweisen es zu den Turnelementen gibt und wie schon kleinste Änderungen im Übungsaufbau für Abwechslung sorgen.

Wir sind froh über solche Möglichkeiten der Fortbildung, zumal diese „im eigenen Haus“ stattfinden und uns dadurch zeitraubende und kostspielige Anfahrten erspart bleiben. Die nächste Fortbildung dieser Art wird im November stattfinden.

Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle an alle interessierten TeilnehmerInnen und natürlich an Jörg Christiandl.



*Ihre Apotheke
in Vöcklabruck...*

A P O T H E K E
SCHÖNDORF

4840 VÖCKLABRUCK · ROBERT-KUNZ-STRASSE 11
TEL. 0 76 72 / 22 5 62



- HOMÖOPATHIE
- BACHBLÜTEN
- SCHÜSSLER SALZE
- REISEMEDIZIN

mitgliedsübertragene Apotheke
MO-FR 8-18 Uhr · SA 8-12 Uhr

P mitgliedsübertragene Apotheke
www.apotheke.schoendorf.at

CDC Tanzgruppe - Mit Schwung in die neue Saison

Mit einem tollen 2. Platz und 248 Punkten starteten Mara Stadler und Veresa Musollaj in die heurige Showddance Turniersaison. Die beiden Mädchen der CDC Tanzgruppe tanzten das erste Mal gemeinsam in der Kategorie Show Duo Schüler. Die Idee für das Thema „das doppelte Lottchen“ entstand, da sie im Training immer für Schwestern gehalten werden und sie viele Elemente ähnlich gut können. Mit ihrer schon fast perfekt gezeigten

Performance konnten sie nicht nur die Jury, sondern auch ihre Trainerin Mona Lachinger, begeistern.

Das Qualifikationsturnier im März, bei dem nicht nur das Duo am Start gewesen wäre, sondern auch die beiden anderen Tanzgruppen (Aufbau- und Meisterschaftsgruppe) mit ihren Meisterschaftstänzen, wurde aufgrund der derzeitigen Situation leider abgesagt.

Jutta Stadler



MARA
VERESA



Zum Fürchten und zum Knuddeln

Anlässlich des Nikolaus- bzw. Krampustages gaben gleich 2 Mal die „Waldzeller Woidteifln“ ein kurzes Gastspiel in unserer Turnhalle.

Sowohl die Mädchen am Montag, als auch die Burschen am Mittwoch, durften nicht nur den Nikolaus begrüßen, sondern auch die 2 Perchten bestaunen, die mit ihrem ohrenbetäubenden Glockengeschapper und ihren furchterregenden Holzmasken für gehörigen Respekt in der Halle gesorgt haben.

Für extrem ängstliche Kinder wurden aber die Perchtenmasken auch abgenommen, und

„kopflös“ waren die Höllengestalten dann plötzlich auch fürs Knuddeln zu haben.

Für Turneinlagen gab es dann von Percht und Nikolo für jedes Kind eine kleine Aufmerksamkeit.

Wir bedanken uns an dieser Stelle ganz, ganz herzlich bei den Waldzeller Woidteifln fürs Scheppern, Brummen und für den äußerst netten Besuch und bei Dagmar Daxner, die uns diese Kurzbesuche vermittelt hat.

Astrid Guger



EINZIGARTIG.
Fachoptiker-Kompetenz zu günstigen Kettenpreisen.

2x in Vöcklabruck • 1x in Gmunden www.teufelberger-friedl.at

TEUFELBERGER & FRIEDL **UNITED OPTICS** AUSTRIA

DIE FACHOPTIKER-KETTE

#stayhome - Fitness in

Wir möchten euch auch weiterhin beim Turnen unterstützen, und haben für euch ein paar Turnübungen zusammengestellt.

Aufwärmen: Kopf kreisen, Schultern zu den Ohren hochziehen, senken
Schultern kreisen, Arme kreisen, Handgelenke kreisen,
Knie nach oben ziehen / re Bein kreisen / li Bein kreisen
Fußgelenke kreisen



Balanceübung: re Fuß steigt vor li Fuß / re Hand ausgestreckt – Daumen zeigt nach oben – male eine liegende 8.

Für mehr Herausforderung schließt du bei dieser Übung die Augen. / Seite wechselt.



Setze dich am Rand deines Sessels und greife nach deiner Lehne. Du kannst auch deine Hände hinter deinem Gesäß falten. Beides erzeugt eine Dehnung deiner Brustmuskeln und deiner Schultern.

Halte diese Übung für 8 Atemzüge – danach löse die Hände auf und runde deinen Rücken. – wiederhole die Übung noch einmal.

Stuhlposition: Deine Beinmuskulatur wird gekräftigt und deine Waden gedehnt.

Schließe deine Beine – beuge deine Knie und verlagere dein Gewicht etwas auf deine Fersen. Presse die Knie zusammen, um sie auf einer Höhe zu halten. Du kannst die Arme ausgestreckt Richtung Decke geben oder deine Hände in deine Hüften stützen.

8x beugen – danach gehe wieder tief – halte diese Position und zähle bis 8 – auslockern – gerne wiederholen



Ausgangsposition: 4 Fuss Stand – Handgelenke unterhalb der Schulter und Knie unterhalb der Hüften platzieren / Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule / Blick ist Richtung Boden.

re. Arm ausgestreckt nach vorne geben, li Bein ausstrecken – dann füge Ellenbogen und Knie unterhalb deines Bauches zusammen – und strecke dich wieder - 8 x danach Arm und Bein wieder ausstrecken und halte diese Position und zähle bis 8 / Seite wechseln.

den eigenen 4 Wänden



Knie nach oben: kräftigt die Beinmuskulatur
 Hebe dein re Knie nach oben und senke ausgestreckt das Bein ab – versuche dabei den Boden nicht zu berühren. Dein Oberkörper bleibt dabei aufrecht – ziehe den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule.
 Du kannst dich dabei gerne an einem Sessel oder an der Wand festhalten.
 8x Knie anheben – Bein strecken, das Knie erneut anheben und halte diese Position und zähle bis 8 / Seite wechseln.



Heuschrecke: Die gesamte Körperrückseite wird gekräftigt. Bauchorgane werden massiert, wodurch die Verdauung unterstützt wird.

Lege dich mit dem Bauch flach auf den Boden, hebe abwechselnd ein Bein und den gegenüberliegenden Arm, Blick ist Richtung Boden / 8x

Für die Halteübung hebe beide Arme und beide Beine gleichzeitig weg vom Boden und zähle bis 8.



Schwebend sitzen: stärkt die Bauchmuskulatur, stimuliert die tiefen Rückenmuskulaturen.

Setze dich mit angezogenen Beinen auf die Matte. Die Hände entweder gestreckt neben den Knien positionieren, oder du überkreuzt deine Arme vor deiner Brust. Mit geradem Rücken langsam nach hinten lehnen - kurz halten, danach langsam wieder in die Ausgangsposition zurückkommen.

8x – kurze Pause – wiederholen.



Herzlichen Glückwunsch

Unsere frisch geprüften Kampfrichter:
Matthias Klein (Pferd und Ringe), Vera Tillmann (5 Geräte weibl. u männl.), Luisa Baumann und Sanna Schwetz (5 Geräte weibl.)

Herzliche Gratulation!



Terminvorschau

Aufgrund der derzeitigen Situation sind sämtliche Tanz- und Turnwettkämpfe in diesem Semester abgesagt. Auch für nachstehende Termine wird es ev. einen Ersatztermin geben.

- | | |
|-----------------------|---|
| 7. Juni 2020 | Turnvereinswanderung - auf den Spuren vom Biber / Kräuterwanderung (wird auf Herbst verschoben) |
| 19. Juni 2020 | Sonnwendfeier (muss leider abgesagt werden) |
| 16. – 19. Juli 2020 | Bundesturnfest Wels |
| 14. - 16. August 2020 | Jahnwanderung nach Leonding |
| 14. September 2020 | Beginn Turnjahr 2020/21 |
| Herbst | Ersatztermin für Jahreshauptversammlung (wird bekanntgegeben) |
| 22. November 2020 | Vorturnerschulung |

Top Service

helvetia.at

**Versicherung.
Frage.**



Antwort.



Mario Hemetsberger

Direktionsinspektor - Versicherungskaufmann
T +43 (0) 50 222 3133
M +43 (0) 676 772 10 68
mario.hemetsberger@helvetia.at

Ich berate
Sie gerne!

einfach. klar. helvetia 
Ihre Schweizer Versicherung

Helvetia Versicherungen AG
Dienstleistungszentrum Vöcklabruck
Wartenburgerstraße 6
4840 Vöcklabruck

Nachruf Franz Soriat

Die Nachricht über den plötzlichen Tod unseres langjährigen Vorturners und Ehrenmitglieds Franz hat uns sehr betroffen und traurig gemacht.

Besonders betroffen waren wir, da wir Franz im Rahmen unseres Schauturnens mit einer Ehrung sowohl vom Turnverein als auch seitens der Gemeinde überraschen wollten.

Franz war von Kindesbeinen an ein begeisterter Sportler. Über den Radsport kam er schließlich zum Turnverein und entdeckte hier seine Liebe zum Turnen.

1962 wurde Franz Vorturner und gab so seine Motivation an unsere Turnerjugend weiter.

Von 1965 bis 1985 war er Turnwart und zusätzlich Vorturner in der Männerturnstunde. So trug er durch sein Wissen und Können zum Aufschwung des Vereins bei.

Nicht nur Turnen war seine Leidenschaft, sondern auch die Musik. So wurde er 1965 Mitglied in unserem damaligen Spielmannszug und später ein Mitglied der „Turner-Musi“, die fortan bei Turnvereinsausflügen für



wunderbare Stimmung unter den Teilnehmern sorgte.

Franz war ein Tausendsassa. Neben den bereits erwähnten Tätigkeiten organisierte er viele Maiwanderungen sowie von 2002 bis 2018 anspruchsvolle Fahrrad-Touren im Sommer.

Nach seiner Pensionierung im Jahr 1994 erweiterte er sein Wissen, indem er an der Bundeslehranstalt für Leibbeserziehung den Fit-Senioren-Trainerkurs besuchte – und wie konnte es anders sein – diesen natürlich mit Auszeichnung abschloss.

In Folge gründete Franz eine „Gesundheitsgymnastik-Stunde“ für Senioren und leitete diese Turnstunden bis Juni 2019 mit viel Begeisterung und Motivation.

Franz war ein Vorbild für uns alle – er hat vielen Hunderten Mitgliedern unseres Vereins durch sein 57jähriges Engagement schöne Stunden und Erinnerungen beschert.

Franz, du wirst uns allen sehr fehlen!



OBERMEIER & PARTNER

Steuerberatung Wirtschaftsprüfung

Obermeier & Partner

Wartenburgerstrasse 1b
A-4840 Vöcklabruck

Wirtschaftsprüfungs- und
Steuerberatungs GmbH

Tel.: 07672/25465, Fax DW 7
Email: office@obermeier.net
www.obermeier.net

Herzlichen Glückwunsch

zum 75. Geburtstag

am 12.02. Tschw. Gertrude Scheibl
am 26.01. Tschw. Waltraud Grünbacher

zum 85. Geburtstag

am 16.03. Tbr. Anton Rosenkranz

zum 91. Geburtstag

am 06.02. Tbr. Max Barth

zum 94. Geburtstag

am 23.03. Tschw. Edeltraud Scheinast

zum 96. Geburtstag

am 16.02. Tschw. Gober Frieda

zum 98. Geburtstag

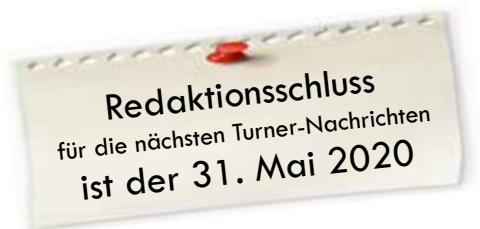
am 12.02. Tschw. Keiper Elisabeth



Aus Gründen der besseren Lesbarkeit werden in dieser Zeitung Begriffe wie „Turner“, „Teilnehmer“ etc. in der maskulinen Schreibweise verwendet. Grundsätzlich beziehen sich diese Begriffe auf alle Geschlechter.

Wir trauern um:

Tschw. Susanne Barth
Tbr. Helmut Bichler
Tbr. Karl Taudes
Tbr. Franz Soriat
Tschw. Eva Mittendorfer
Tbr. Fritz Uhrlich
Tbr. Max Barth



Videobotschaft eurer Vorturnier, Trainingsvideos, Infos u.v.m.
auf **www.turnverein.at**

www.turnverein.at, office@turnverein.at
Eigentümer, Herausgeber, Verleger: Allgemeiner Turnverein
1889 Vöcklabruck. Für den Inhalt verantwortlich: Elke Tillmann
Vöcklabruck. Namentlich oder sonstig gekennzeichnete Beiträge
geben die Meinung des Autors, nicht aber unbedingt jene der
Redaktion oder des ATV wieder. Stellungnahmen des ATV werden
ausdrücklich als solche gekennzeichnet.
ZVR: 482520814 Nr. 02Z030475
Erscheinungsort und Verlagspostamt: 4840 Vöcklabruck
Österreichische Post AG Sponsoring.post
Druck: vöcklaDruck, Oberthalheim 6 - info@voeckladruck.at