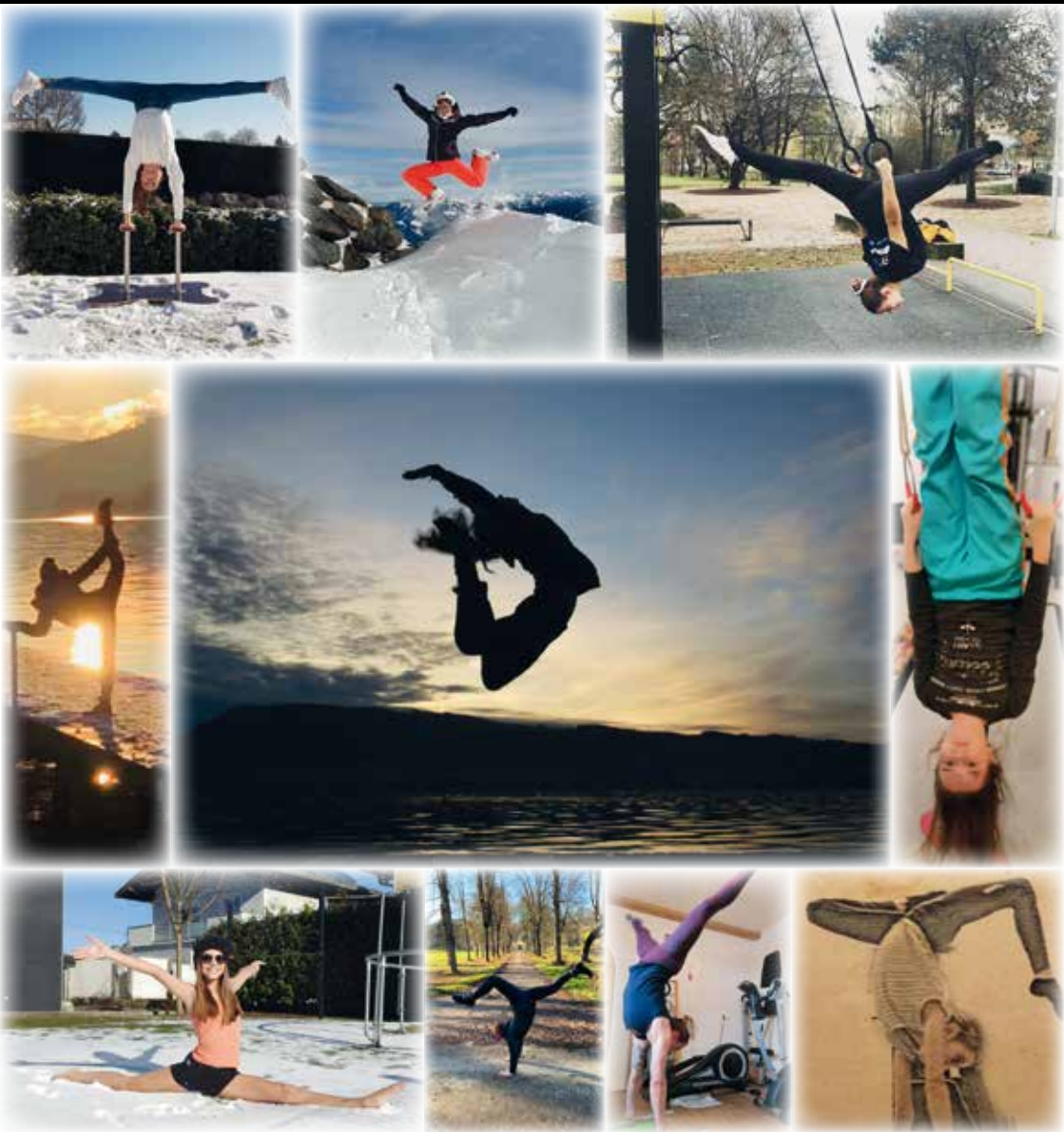


Allgemeiner **TURNVEREIN**
1889 Vöcklabruck

Folge 1/2021

Turnernachrichten



Liebe Mitglieder, Eltern und Freunde unseres Turnvereins,

wir sehnen alle den Tag herbei, an dem wir endlich wieder die Türen unserer Turnhalle für euch öffnen dürfen.

Bis es so weit ist und uns neben den bereits angebotenen Online-Trainings trotzdem alle fit halten, haben sich viele Vorturner für euch einiges zusätzlich **für zu Hause oder auch Outdoor** einfallen lassen – viel Spaß beim Ausprobieren und Schwitzen!

Jedoch braucht man immer ein Ziel, auf welches man hintrainiert. Und da haben wir auch schon eine **spannende Herausforderung** - „**Take the Challenge**“ ! Melde dich an und sei auch du am 23. April dabei! Viele tolle Preise warten auf dich!



Nicht nur bei unserem **motivierten Vorstands- und Vorturnerteam**, die euch schon mit Freude erwarten, möchte ich mich herzlich bedanken, sondern auch bei **allen Sponsoren**, die uns in diesem schwierigen Jahr trotz eigener Herausforderungen weiterhin unterstützen. Es freut mich besonders, dass es uns gelungen ist, auch neue Sponsoren zu gewinnen, die ebenfalls unsere Vereinsarbeit schätzen und uns unterstützen wollen. **Vielen Dank!**

Blicken wir positiv in die Zukunft und freuen uns auf die Zeit, wo es uns wieder möglich ist, gemeinsam am Turnboden voll durchzustarten!

Eure Elke Tillmann

Take the Challenge – wer macht mit?

Bleibt auch im Lockdown fit und trainiert für unsere 2 bevorstehenden Challenges - der Allgemeine Turnverein 1889 Vöcklabruck fordert seine Mitglieder heraus!

Am 23. April habt ihr die Möglichkeit, eure Fitness auf den Prüfstand zu stellen und bei einem gemeinsamen Event zu zeigen, was ihr könnt.

2 verschiedene Bewerbe werden angeboten: Bewerb Nummer 1 ist Seilspringen, also nehmt euch zuhause eine Springschnur und hüpfst drauf los!

Bewerb Nummer 2 umfasst 3 Übungen: „Squats“- also Kniebeuge - Endposition, eine Standwaage ODER einen Handstand und den Winkelstütz - alles so lange halten, wie du kannst. Jede Sekunde zählt!

Wie ihr seht, sind das allesamt Übungen, welche optimal von zu Hause aus geübt werden können.

Alle sind angesprochen - vom jungen Kind bis hin zu allen jung Gebliebenen!

Weitere Infos zu diesem tollen Event könnt ihr unserer Homepage entnehmen:

www.turnverein.at

Wir freuen uns auf euch!



WEGBEREITER.

WAS ZÄHLT, IST ERFOLG. IM SPORT GENAUSO
WIE IM GELDLIEBEN. ES IST WICHTIG EIN ZIEL VOR
AUGEN ZU HABEN UND DAFÜR SEIN BESTES ZU GEBEN.

TAKE THE CHALLENGE

**zwei Bewerbe
für Jung und jung Gebliebene
zehn Chancen zu gewinnen**

1. CHALLENGE

• **Rope Skipping**

Wie viele
Umdrehungen
schaffst du in einer
Minute?

2. CHALLENGE

- **Squat**
- **Standwaage / Handstand**
- **Winkelstütz**

Wie lange hältst du
durch?

**Zeig uns am 23. April,
was du drauf hast und
gewinne Vöcklabrucker
Geschenkgutscheine im
Wert von 100€.**

Alle Infos zu den Challenges unter
turnverein.at

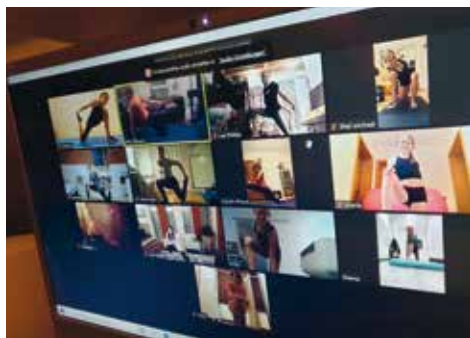
Anmeldungen für
Turnvereinsmitglieder bis 26.3. an
office@turnverein.at

Allgemeiner **TURNVEREIN**
1889 Vöcklabruck



Online-Training Mädels 10 – 18 Jahre

Sich gegenseitig zu motivieren und gemeinsam fit zu bleiben, das ist nun unser Ziel. Einmal in der Woche treffen wir uns ONLINE, um gemeinsam zu trainieren. Mit immer wieder neuen Übungen versuchen Vera und Elke, die Mädels mitzureißen und ins Schwitzen zu bringen. Mit großer Vorfreude sehen wir alle den Tag herbei, an dem wir wieder in unsere Turnhalle dürfen und endlich wieder mit dem Turnen starten können.



Raus aus der Komfortzone – rein ins Training!



Die Mittwochturstunde „Functional-Fit“ findet seit November letzten Jahres in verkürzter Form (30 Minuten) online statt, nämlich auf ZOOM. Zwischen 25 und 30 aktive Turner und Turnerinnen trainieren mittlerweile gemeinsam mit Barbara Leixner über diese Plattform. Sei auch DU dabei!!!

Bei Interesse E-Mail an balei@aon.at

Outdoor- Aktivitäten in Planung!

Liebe Mitglieder!

Auch während unserer bereits viel zu lange andauernden Turnpause waren wir nicht untätig und haben uns überlegt, welche Aktivitäten wir trotz Corona-Bestimmungen im Frühling durchführen können. Da fiel uns eines sofort ein: Bewegung im Freien!

Wir planen Bergtouren, Wanderungen, Radausflüge und die eine oder andere Überraschung.

Bleibt informiert und schaut bezüglich Infos auf www.turnverein.at vorbei. Dort findet ihr, sobald wir grünes Licht haben, alle notwendigen Daten und Fakten!

Wir freuen uns auf euch!

Bis dahin... Bleibt aktiv und gesund!

Obere Agergasse 13
A-4840 Vöcklabruck
Tel: +43 699-8166 2123
office@maler-mauritz.at



**Peter Mauritz
Malerbetrieb**

www.maler-mauritz.at

FIT/FUN @ HOME

Erst wer Vorsätze fasst, kann Träume auch verwirklichen.

Daher ist Fitness keine Frage des Alters, sondern ihrer Aktivität.

Kraft - Körperstabilität - Beweglichkeit und Flexibilität sind die Eckpfeiler von FIT/FUN.

Jeden Dienstag (außer Ferien) gibt es dazu ein fertig konzipiertes Workout in unserer Dienstag FIT/FUN WhatsApp Gruppe das man vielseitig zusammenstellen kann.

Jeder kann selbst entscheiden, wie lange bzw. intensiv sein Training sein soll.

Wer fitter ist, stärkt das Immunsystem!

Viel Spaß,
eure Gerlinde Tidl



Aktive Tänzerinnen im Lockdown

Unsere Tänzerinnen, unter der Leitung von Mona Lachinger, waren auch im Lockdown fleißig und übten jeden Donnerstag via Live-Online-Training weiter.

Es wurde getanzt, trainiert und gequatscht, viel gelacht und somit die Gemeinschaft gestärkt.



Ganz herzlich gratulieren dürfen wir an dieser Stelle Mona Lachinger nicht nur zu den tollen tänzerischen Leistungen, sondern auch zur mit Auszeichnung bestandenen Dienstprüfung am 26.1.2021.

Nach abgeschlossener Ausbildung an der Polizeischule startet für die junge Tänzerin nun die Dienstzeit auf einer Inspektion. Jetzt gilt es noch, das zweite Praktikum zu absolvieren, womit die Polizeigrundausbildung abgeschlossen ist.

Liebe Mona, für deinen beruflichen Werdegang wünschen wir dir weiterhin alles Gute und viel Freude!



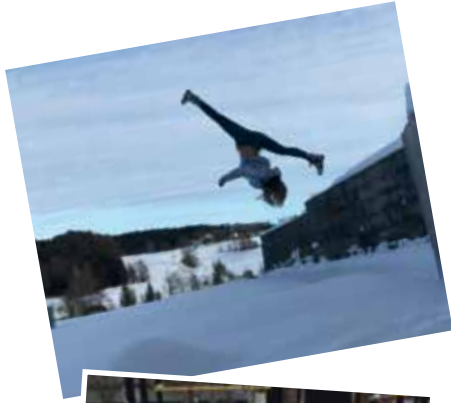
Weitere Infos auf
www.turnverein.at

Om a Turm, unt 'n a Turm und in da Mitt 'n koch 'n de Auerhahnbuam!
Der Stolz von Vöcklabruck!

Zum Auerhahn
Hotel · Restaurant · Catering · Obstbäume · Villa
www.auerhahn.at
07672 / 23456

Im Jänner fand außerdem eine „Schneechallenge“ statt. Ziel war es, tolle, tänzerische Fotos im Schnee zu zaubern.

Trotz eisiger Kälte ließen sich unsere Tänzerinnen nicht aufhalten und gaben ihr Bestes - seht selbst, welch tolle Fotos entstanden sind!



CoVID oder CoFIT?

Wir alle sehnen den Tag herbei, an dem wir die Hallentüren wieder weit öffnen dürfen und alle bis dahin auf (Turn-)Entzug dahinvegetierenden Home-Officeler und Distance-Learner wieder unsere Halle bevölkern dürfen.

Um den Rest an Muskelsubstanz und Beweglichkeit – der/die ja, wie wissenschaftlich belegt, binnen weniger Tage oder Wochen des Nichtstuns rapide abnimmt - zu reaktivieren, haben wir auf den nächsten Seiten für euch einen kleinen Auszug an BASIS-Übungen zusammengestellt, die man zu Hause im Normalfall ohne große Probleme und ohne großen Aufwand (Platzbedarf ca. 2 m²) zwischendurch ausführen kann.

Diese Übungen sollen als kleine Erinnerungshilfe an unser Standardprogramm, vor allem in den Montags- und Mittwochseinheiten der Burschen und Mädels, dienen und sollen euch – bei regelmäßiger Durchführung – den (hoffentlich bald möglichen) Wiedereinstieg erleichtern. Eltern sind herzlich eingeladen, mitzumachen und bei genügend Wiederholungen ins Schwitzen zu kommen!

Alle aktiven Mitglieder, die unsere Turnstunden schon einmal besucht haben, wissen eigentlich, worauf es bei den Übungen ankommt :)

Sucht euch einfach pro Tag 3-5 Übungen aus!

Kleiner Aufwand – große Wirkung!

SCHMID BAUGRUPPE

Am Beginn sollte, wie auch in der Turnhalle, der Körper gelockert und die Muskeln erwärmt werden:

➡ nach 2-3 Minuten HAMPELMANN- SPRINGEN

müsste dein Körper verstehen, dass da noch was kommen wird... !

➡ das „SCHIFFCHEN“

ist in der Corona- Zeit auch nicht untergegangen und wartet auf eure Ausführung in Bauch-, Rücken- und Seitlage



➡ **den HÜFTSTRECKER**
üben wir mit einem Sessel



Bei geradem Rücken wird die Hüfte nach vorne gedrückt!
20 kräftige Wiederholungen auf jeder Seite mit geradem Rücken lassen den überlasteten Po jubeln :)

➡ **der Rücken- und Oberschenkelmuskulatur**
tut folgende Übung besonders gut!



Eine gerade Linie von der Brust bis zu den Füßen, Po ist in der Luft!

➡ **wenn du bei der folgenden Übung zur Seite kippst,**
ist es Zeit, dein Gleichgewicht wieder zu trainieren :)



Versuch es zuerst diagonal (rechten Arm und linkes Bein heben) und dann einseitig (linker Arm mit linkem Bein, rechter Arm mit rechtem Bein)... kräftig hochziehen uuuuuund niiiicht wAckeln

➡ **und noch was für das Gleichgewicht Einbeinstand** (bei vielen Gelegenheiten, z.B. beim Zähneputzen, Abwaschen, Geschirrspüler ein-/aufräumen)





für „Profis“: roll ein Handtuch zu einer „Wurst“ und halte darauf den Einbeinstand oooooo-ohne zu wAcKeLn!!!!

➡ **Gleichgewicht für andere Körperstellen:**
der „V-Sitz“



Auch diese Übung kannst du auf einer Handtuchrolle noch schwieriger machen!
(Besonders anspruchsvoll wird diese Übung, wenn du deine Hände um die Oberschenkel schlingst und trotzdem die Position noch halten kannst!)

wohnbär
AUSSERGEWÖHNLICHE EINRICHTUNGSKONZEPTE

FELLNER
RICHTIG WOHNEN
SEIT 1945

KREATIV & PERSÖNLICH

175 JAHRE

www.moebel-fellner.at

NEU Seestraße 8, 4844 Regau

Weitere Infos auf
www.turnverein.at

➡ und auch die Kerze

solltest du einige Sekunden ruhig und gespannt halten können!!



Versuch zuerst, die Hüfte mit den Armen und Händen zu stützen! Wenn das gut klappt, lege die Arme auf den Boden!

Eine Spielkonsole stärkt allenfalls die Finger :(

➡ aber für die **Armkraft** sind diese Übungen der Hit



Finger zeigen nach vorne!



Finger zeigen zur Ferse!

Achte auf einen geraden, gespannten Oberkörper! Haltedauer: 20 Sekunden?

wer seine Arme gekräftigt und das Gleichgewicht trainiert hat, schafft dann vielleicht

➡ den HOCKSTÜTZ



Für den Anfang ist es toll, wenn du diese Übung halten kannst und dabei die Knie an Ober- oder Unterarmen abstützt.

Bei der „Königs“-Variante befinden sich die Knie dann am Oberkörper!!

➡ Die **DEHNUNG** sollte auch nicht zu kurz kommen:



Diese beiden Positionen (siehe auch nächste Seite) sind die Vorübungen zur „absoluten Lieblingsübung“ unserer Burschen :)



➡ der SPAGAT



➡ und die **Brücke** gehört natürlich auch zu den Dehnungsübungen



Zum AUSLOCKERN dann noch ein paar

➡ Sprungübungen

bitte beachten: die Kunst bei Sprüngen liegt darin, sie sowohl richtig als auch so leise wie möglich auszuführen :)

Hopserlauf:

Schrittposition ➡ das Knie vom hinteren Bein wird schwingvoll nach vorne-oben gezogen, gleichzeitig springen wir mit dem verbleibenden Bein vom Boden weg – Landung wieder auf dem Bein, mit dem wir abgesprungen sind - rascher Schritt nach vorne – jetzt das andere Knie schwingvoll nach vorne-oben ziehen...

...und wer's noch kann:

Die Kombination: Wechselhüpfer-Pferdchensprung (Wäre toll, wenn wir das bei unserem Re-Start niemandem mehr erklären/neu beibringen müssten!)



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

a) Hocksprung:

Oberkörper ist in der Luft möglichst gerade, Knie werden Richtung Schulter gezogen (nicht einfach nur die Fersen zum Po ziehen...)



b) beim Grätschsprung ist der Oberkörper in der Luft aufrecht, die Beine zeigen zum Boden und werden so weit als möglich gegrätscht. (Zum Landen die Beine wieder schließen)

c) beim Grätschwinkelsprung werden die gegrätschten, gestreckten Beine in der Luft zusätzlich auch noch nach vorne genommen (setz dich auf den Boden in die Grätsche → das ist die Position, die du dann in der Luft haben solltest...)

d) und alle mit guter Körperbeherrschung: der Wolfs- oder Pistolensprung



ein Bein wird gestreckt nach vorne geführt, das andere Bein zeitgleich in eine Hockposition genommen

→ der Kopfstand

könnte z.B. als kleine „Yoga-Übung“ am Ende eurer Übungseinheit eingebaut werden

für den Anfang bitte an der Wand versuchen, einen kleinen Polster unter den Kopf legen und vorerst mit gehockten Beinen in die Endposition kommen.



Wer eine größere Herausforderung sucht, dem bleiben immer noch

→ Handstände

(in beliebig vielen Varianten):



Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen!!!

Kinderseite – Turn mit!



Liegestütz - Position mit abwechselndem Winken – 5-mal rechte Hand, 5-mal linke Hand



„Brett“-Übung: Arme und Beine 10 Sekunden vom Boden heben



Zwergel -
Handstand an
der Wand
10 Sekunden
halten

„Flamingo“-
Einbeinstand -
bis 10 zählen,
dann Bein
wechseln

**Wir freuen uns
schon wieder sehr
auf euch!**



„Schmetterling“- Fersen zueinander, Knie nach außen – 3-mal 10 Sekunden dehnen



Langsitz - nach vorne dehnen - bis 10 zählen, lockern und dann nochmal

Hilfstransport für Erdbebenopfer

Unsere Turnvereinsmitglieder Barbara und Ivica Sikic haben sich Anfang Jänner spontan dazu entschlossen, den Erdbebenopfern in Sisak (Kroatien) zu helfen und einen Hilfstransport zu organisieren.

Dem Aufruf unseres Hallenwartes Ivica sind viele Turnvereinsmitglieder und viele Freunde gefolgt und haben Decken, Polster, Jacken, Matratzen, Schlafsäcke und Heizstrahler gespendet. Aus dem anfangs kleinen Projekt wurde schnell ein Großprojekt. 3 Tage und Nächte wurde gesammelt, abgeholt, sortiert

und organisiert. Am Dreikönigstag ging die Fahrt nach vielen Telefonaten mit Behörden, Wirtschaftskammer und Fuhrunternehmen nach Kroatien los. Für den Transport wurden letztendlich ein 12,5 Tonnen LKW, ein 3,5 Tonnen Bus und ein 2,6 Tonnen Anhänger – vollgestopft bis obenhin – benötigt.

Vielen Dank an euch beide! Mit eurem tollen Engagement und unermüdlichen Einsatz habt ihr gezeigt, dass auch private Initiativen große Wirkung zeigen können!



Herzlichen Glückwunsch

zum 70. Geburtstag

Tschw. Monika Eder

zum 80. Geburtstag

Tschw. Ulrike Schmidberger

Tschw. Sieglinde Lackner

Tschw. Ruth Mayer

Tschw. Franziska Pesendorfer

Tschw. Lydia Schachtner

Tbr. Alois Auringer

Tbr. Erwin Etzlinger

zum 85. Geburtstag

Tschw. Josefine Prokok

zum 90. Geburtstag

Tschw. Mathilde Arnold

zum 95. Geburtstag

Tschw. Edeltraud Scheinast

zum 97. Geburtstag

Tschw. Frida Gober

zum 99. Geburtstag

Tschw. Keiper Elisabeth

Wir trauern um:

Tbr. Karl Pflügl

Tbr. Hans Wimmer

Tschw. Maria Buchinger

Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt

Ihre Apotheke
in Vöcklabruck...

APOTHEKE
4
SCHÖNDORF

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

● HOMÖOPATHIE
● BACHBLÜTEN
● SCHÜSSLER SALZE
● REISEMEDIZIN

mittags durchgehend geöffnet
MO-FE 8-18 Uhr · SA 8-12 Uhr

www.apotheke.schoendorf.at

Der Umwelt zuliebe...

haben wir uns entschieden dass pro Familie/
Haushalt nur noch eine Zeitung zugestellt
wird. Wer trotzdem für jedes Mitglied eine
Zeitung haben möchte kann diese gerne unter
office@turnverein.at anfordern. Dadurch
sparen wir jährlich ca. 2.028 Blatt Papier.

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



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