

VEREINSZEITUNG

S O N N T A G A U S G A B E



**Offenlegung nach
§25 Mediengesetz/Impressum**

Turnrat (Vorstand): Richter Harald,
Mohor Anita, Lorenz Lukas, Gödri Ulrike
Alle: Anton-Sattler-Gasse 92–96, 1220 Wien

Blattlinie: Mitteilungen über das Vereins-
geschehen des Turnverein Kagran Eigentümer,
Herausgeber und Verlag: Turnverein Kagran

ZVR-Zahl: 831483454
Tel.: (01) 203 67 68
www.tvkagran.at
 Turnverein Kagran

INHALTSVERZEICHNIS



VERHALTENSREGELN.....	4
OBMANN.....	6
TENNIS.....	10
HANDBALL.....	11
GERÄTETURNEN.....	12

VERHALTENSREGELN IM TURNVEREIN KAGRAN

1

Die allgemeinen Vorgaben der Bundesregierung sind jederzeit einzuhalten

Bitte achtet auf den Sicherheitsabstand von mindestens einem Babyelefanten und folgt den Hygienevorschriften (Hände waschen!)

2

Die Kantine, Vereinsräume und Garderoben sind bis auf weiteres geschlossen

Das Benützen der WC Anlagen ist (einzeln) gestattet

3

Das Verweilen am Vereinsgelände ist momentan nur für die Ausübung des Tennissports gestattet.

4

Es stehen Desinfektionsmittel zur Verfügung (zB WC Anlagen)

Wir haben Desinfektionsmittel für die Hände und für Oberflächen (Bänke, Tische usw) bereitgestellt

5

Im Kühlschrank sind Getränke von Charly's Corner bereitgestellt

Bei Konsumation tragt euch bitte in die daneben liegende Liste in. Die Abrechnung erfolgt, wenn der normale Kantinenbetrieb wieder aufgenommen werden kann.

CORONA HÄLT DIE WELT IN ATEM...

...und bringt diese zum Stillstand!
Nicht aber den TV Kagran!

Nachdem die Regierung verkündet hat, dass mit 1. Mai möglicher Weise Tennisplätze geöffnet werden können, haben sich ein paar wackere Kagraner am Samstag (19.4.2020) daran gemacht, das Vereinsgelände ein Stückchen auf Vordermann zu bringen.

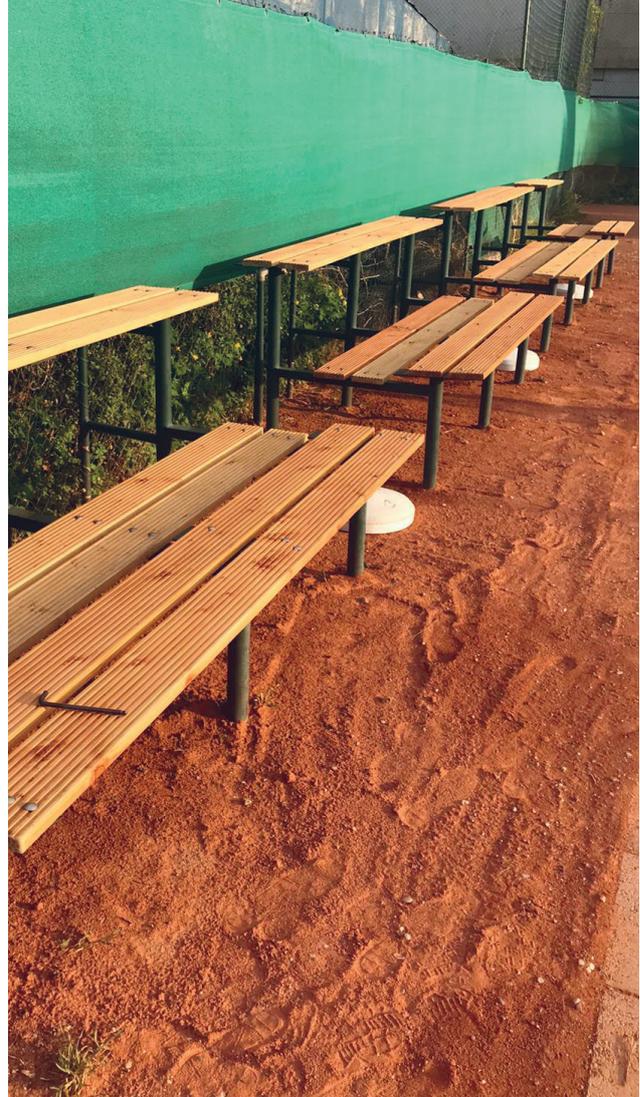
Dass dabei auf Abstände und die Vermeidung der sozialen Kontakte geachtet wurde ist selbstverständlich, Gott-sei-Dank waren die zu tragenden Bänke so groß wie ein Babyelefant.



Nach einigen Stunden harter Arbeit war:

- die Mulde gut mit Müll gefüllt,
- der Sand, der beim Herrichten der Plätze abgetragen wurde, ebenfalls in der Mulde verstaute,
- fast alle Holzteile abgeschliffen und für den Anstrich bereit gemacht,
- die Tribüne vom 1er Platz abgebaut,
- die Spanndrähte in den bestehenden Zäunen ausgetauscht,
- der Zaun zum Nachbarn gestrichen,
- viele Biotonnen und Müllsäcke mit Laub gefüllt,
- die Rigole von den Resten des letzten Winters befreit,
- ...

Zusätzlich wurden letzte Woche die Plätze wieder in Stand gesetzt und ein neuer Zaun neben dem 3er Platz von der Firma PSP aufgestellt. Der Verein putzt sich also schon für den (eingeschränkten) Start am 1. Mai heraus, dazu werden wir euch aber noch mit Informationen versorgen.



Das habt ihr ja hoffentlich schon auf Facebook gelesen, im Nachhinein wurden noch:

- das Zelt abgebaut (weil wir ein neues gekauft haben),
- die Holzteile gestrichen,
- die Tribüne am 1er Platz neu gemacht,
- dem „Pumpenhaus“ ein (alter) neuer Look verpasst,
- das komplette Altlaub entsorgt,
- die Beregnungsanlage wieder in Stand gesetzt,
- die Tennisplätze gewalzt, gegossen, gewalzt, gegossen, gewalzt, gegossen, ...,
- die Mulde vollständig befüllt,
- ...

Jetzt steht dem Start wirklich - fast - nichts mehr im Wege.

Liebe Grüße
Harry

PS: Die anderen Sparten bitten wir noch um ein bisschen Geduld, wir sind, sobald wir dürfen, wieder für euch da!

WIE WIR GLAUBEN - ~~BEFÜRCHTEN~~ - WIE ES WEITER GEHT

Kaum 6 Wochen sind es eigentlich „erst“, und unser bisheriges Leben, das wir bis dato gewohnt waren, wurde ziemlich auf den Kopf gestellt. Wir haben unsere nahen Freunde und den Rest der Familie höchstens am Computer gesehen.

- Wir gewöhnen uns daran, gefilterte (Gott-sei-Dank nicht gesiebte) Luft zu atmen,
- wir haben unsere geplanten Urlaube abgeschrieben,
- wir haben unsere Arbeit gar nicht mehr, nur „kurz“, oder kämpfen ganztägig im Home-Office,
- wir kennen jeden Charakterzug derer, die bei uns im Haushalt leben (obwohl wir da gar nicht alle kennenlernen wollten),
- wir müssen die Dinge, die wir im Internet kaufen (weil die anderen sie durch Hamsterkäufe aus unseren Geschäften entfernt haben,) nicht mehr unleserlich auf einem unnötigen Tablet bestätigen,
- wir haben alles gekocht, was wir kannten und konnten (da war bei den meisten gerade die erste Woche vorbei),
- wir haben Bereiche in unseren Wohnungen kennen gelernt, die kannte bis jetzt nur der Lurch,
- wir haben diese Bereiche bis zum Hochglanz - und darüber hinaus - geputzt,
- wir haben Kinderzimmer, Gewandkasten und Keller aussortiert und dafür mindestens 25 EUR für die 40 Willhaben-Angebote kassiert (dafür haben wir 75 Telefonate geführt, 80 Emails beantwortet und 16 mal vergebens auf die „verlässliche“ Abholung gewartet),
- wir haben alle Puzzle im Haus bereits 2x fertig gestellt und kennen die Spielregel aller Gesellschaftsspiele auswendig (ja, die „+4-Karte“ beim UNO darf nur gespielt werden wenn man keine andere passende hat!)

Aber Gott-sei-Dank hat der selbsternannte Pfarrer der Nation langsam Mitleid mit seinem Volk und wir dürfen zukünftig

- die Wirtschaft ankurbeln, indem wir kleine Geschäfte besuchen dürfen und selbst wieder arbeiten gehen sollen,
- wieder Blumenerde kaufen
- unsere Refugien im Burgenland wieder betreten,
- Ostern mit 5 Personen freier Wahl feiern,
- auch schon wieder sinnlos mit dem Auto spazieren fahren,
- ...

Es geht also aufwärts!

Zusätzlich können wir zwar wahrscheinlich am 1. Mai das Vereinsheim (oder zumindest den Tennisplatz) wieder öffnen, wir werden aber noch mit einigen Einschränkungen zu kämpfen haben, denn die Kantine wird erst 2 Wochen später nachziehen (nicht, weil sie nicht wollen oder nicht geputzt haben, sondern weil sie nicht früher dürfen). Es wird einige Regeln geben um deren Einhaltung wir alle Mitglieder bitten, wir werden sicher keine eigenen unnötigen zusätzlichen Regeln einführen, werden dazu aber auf euren Hausverstand vertrauen, sodass die von der Regierung vorgegebenen Regeln eingehalten werden. Denn was wir auf jeden Fall verhindern wollen ist, dass wir die - zurück - gewonnene Freiheit wieder verlieren, weil wir dafür sorgen, dass DIE SEUCHE wieder zurückkommt.

Es wird deshalb auch auf jeden Fall bis Ende Juni keine Veranstaltungen bei uns im Verein geben (wie es danach weiter geht werden wir sehen), wodurch die Sonnwendfeier und der Vereinswettkampf auf jeden Fall ein Opfer der Krise werden (dabei hätten wir diesmal durch die frühzeitige Verlegung des Donauinselfests eine Konkurrenzveranstaltung eliminiert). Einen Sportbetrieb wollen wir bestmöglich unterstützen, die geselligen Runden danach sind in Zeiten wie diesen wohl nicht so gerne gesehen (denkt an den Babyelefanten!).

Ebenso wissen wir nicht, wie es in unseren anderen Sparten weitergehen wird, für Turnen

werden wir überlegen, ob wir ein Outdoor Programm anbieten können, beim Faustball lässt sich hoffentlich auch bald zumindest ein Training in kleinen Gruppen organisieren, einzig die Skisparte sieht der Lage noch gelassen entgegen. Wir werden uns aber an den Grundsatz halten: Sobald wir dürfen, werden wir!

Über den Sommer hoffen wir, dass sich die Lage wieder normalisiert, wir vielleicht auch schon ein Tennisturnier spielen oder unseren Mannschaftsvergleich abhalten können und im Herbst auch wieder mit dem normalen Turn- und Wettkampfbetrieb starten können. Aber darüber wird uns unser Haus- und Hofpfarrer hoffentlich rechtzeitig (und umfangreich) von hinter dem Spuckschutz informieren (unser Sportminister wird/könnte das vielleicht auch, aber den versteh ich so schlecht).

Zusammengefasst denke ich, dass wir die Krise überstehen werden, das Unverständnis über manche Maßnahmen aber täglich steigt und wir trotzdem damit leben sollten, denn ungefährlich ist es sicher nicht, was sich gerade am Erdball tut, auch wenn es mir ein bisschen wie ein von wo auch immer geschickter „Gruß der Natur“ vorkommt, da die Menschheit in den letzten Jahrzehnten in manchen Bereichen anscheinend nicht gut genug auf sie aufgepasst hat.

Harry



TENNIS

Mit einem Monat Verspätung können wir nun endlich am 1. Mai die Tore des TV Kagrans wieder öffnen. Nachdem wir dieses Jahr im Winter keinen Tennisbetrieb im Verein hatten, freue ich mich schon sehr endlich wieder am Tennisplatz zu stehen.

Unsere Plätze wurden etwas verspätet – versprochen war eigentlich schon Ende März, Corona geschuldet hat es sich aber bis Mitte April verschoben – in Schuss gebracht, jedoch noch früh genug, um die Plätze bespielbar zu machen und die ganz gute Nachricht ist, dass die Plätze in einem ausgezeichneten Zustand sind

Mit Start dieser Tennissaison befinden wir uns trotz des Corona Virus aber in einer ganz neuen Situation, mit der wir nur schwer etwas anfangen können. Von Seiten der Verbände und der Regierung gibt es wenig bis gar keine Auskünfte wie man sich momentan beim Tennis verhalten muss.

Leider sind auch noch jegliche Veranstaltungen bis Ende Juni untersagt, was heißt, dass bis dahin wohl keine Turniere stattfinden werden. Ich halte es auch nicht für klug, dass ich in dieser Zeit eine Vereinsmeisterschaft austrage. Das könnte die Rangliste wieder ein wenig attraktiver machen, ich hoffe aber, dass egal wie, einfach wieder mehr Tennis miteinander gespielt wird. Die Grenzlandmeisterschaft ist auch bis auf Weiteres verschoben worden. Es wird allerdings nicht ausgeschlossen, dass sie heuer sogar gar nicht stattfinden könnte. Ich hoffe aber sehr darauf, dass über den Sommer eine „kleine Grenzland“ stattfinden wird. Natürlich wollen wir nicht zu einem der Hotspots für Corona werden und bitten euch - vor allem in den ersten Wochen – den Sicherheitsmaßnahmen zu folgen, die Sicherheitsabstände einzuhalten und dass ihr euch möglichst nur zum Sporttreiben im Verein aufhaltet.

Berni

HANDBALL

Aufgrund der Corona Maßnahmen mussten wir den Trainingsbetrieb Mitte März einstellen. Nachdem Ende März der Abbruch der ÖHB Meisterschaften bekannt gegeben wurde, folgte diesem Entschluss auch der WHV und beendete die momentane Saison frühzeitig. Eine Ausnahme beim Wiener Verband ist allerdings, dass die bereits ausgetragenen Runden zählen und es somit Meister, Aufsteiger und Absteiger gibt. Weiter geht es wahrscheinlich erst im September, da Mannschaftssport weiterhin verboten ist und wir mit Ende Mai bereits in die Sommerpause gehen.

Berni



GERÄTE TURNEN

LIEBE TURNERINNEN!

Von staatlicher Seite ist es uns nach wie vor verboten unsere Turneinheiten in der Volksschule Klenaugasse bis Ende Mai abzuhalten. Selbst wenn es dann im Juni unter Auflagen erlaubt werden sollte, könnten wir diese nicht erfüllen. (2m Abstand, einander nicht berühren, Geräte und Saal nach jeder Gruppe desinfizieren, usw.). Trainer sind auch da um Hilfestellung zu leisten, doch ohne euch dabei zu berühren wird es wohl schwierig sein. Auch können wir die Gruppe schwer kleiner machen, denn wer entscheidet wer darf und wer nicht. Daher ist es unter den gegebenen Beschränkungen für uns leider nicht möglich unsere Turnstunden abzuhalten. Und wie es zur Zeit aussieht, wird sich dies bis Ende des Schuljahres auch nicht ändern.

Unsere erste Turnstunde wird voraussichtlich am 10.9.2020 stattfinden. Alle Turnerinnen die aktuell in unsere Turnstunden kommen könnten haben für das nächste Schuljahr einen Fixplatz. Falls jemand diesen Fixplatz nicht mehr in Anspruch nehmen möchte, bitte um eine kurze Mail an turnen@tvkagran.at, da wie

jedes Jahr unsere erste Turnstunde auch eine Schnupperstunde für neue Turnerinnen ist, falls wir wieder freie Plätze haben.

Sollte sich irgendetwas bezüglich unserer Turnstunden ändern, so geben wir euch über unsere Facebook Seite oder unsere Homepage Bescheid.

Bis zum September ist noch eine lange Zeit. Im Internet findet ihr viele gute Videos mit Kraft- und Fitnessübungen. Täglich ein wenig trainiert und das Erlernen von neuen Elementen im Herbst geht gleich viel leichter. Leider haben wir bei uns nicht die Möglichkeiten, um in der Zwischenzeit online Kurse anzubieten. Allerdings gibt es da schon einige Angebote im Netz, die man kostenlos nutzen kann.

Alternativ zu den Videos haben wir euch hier einen kleinen Trainingsplan herausgesucht, der euch helfen wird, fit zu bleiben oder wieder zu werden.

Wir hoffen ihr bleibt gesund und wir sehen uns alle im Herbst wieder!

Euer Trainerteam des Turnverein Kagran

TRAININGSPLAN

Führen Sie diesen Zirkel für 2-3 Runden 2x pro Woche durch.
Er ist die perfekte Ergänzung zum Krafttraining!



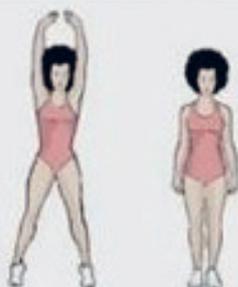
20 Kniebeugen



30 Sek. Plank



15x Beinsenken



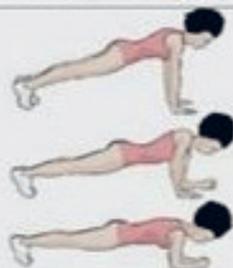
35 Hampelmänner



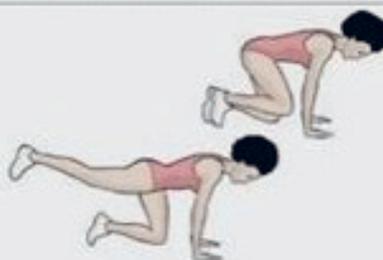
15 Ausfallschritte pro Seite mit Kick



30 Sek. Wandsitz



10x Military Planke



10 Po-Kicks pro Seite



5 Liegestütze



10 Klappmesser Sitz-Ups



10 Russian Twists pro Seite



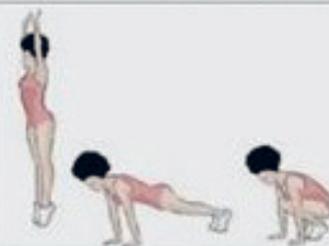
15 Radfahrer pro Seite



30 Sek. Mountain Climbers



30 Sek. Hohe Knie



10 Burpees



Turnverein Kagran
Anton-Sattler-Gasse 92-96
1220 Wien

Tel.: (01) 203 67 68
www.tvkagran.at