



SPORT
UNION
WÄHRING

HEFT 32
JÄNNER 2022

SPORT SPIEL SPASS

VEREINSZEITUNG DER
TURN- UND SPORTUNION WÄHRING

WIR SIND WIEDER IM TURNSAAL!



Aktuelle Infos zum aktuellen Turnbetrieb finden Sie auf unserer neuen Homepage!

Aus dem Inhalt:

Neue Homepage www.waehring.sportunion.at

Unsere sportliche Jugend

Übungsprogramm 2021/22

„Stay safe“ - Übungen für's Gleichgewicht



Liebe Sportbegeisterte! Liebe Mitglieder!



Susen Mayer

Ein turbulentes sowie arbeitsreiches Jahr mit sehr großen Herausforderungen für uns alle ging zu Ende und wir blicken hoffnungsvoll auf das Neue Jahr 2022. Dieses wird uns jedoch noch einiges abverlangen. Gerade im Hinblick auf die jüngere Generation müssen die Vereine moderner, sprich „digitaler“ werden. Somit hat die Digitalisierung auch uns eingeholt. So soll uns intern im Verein der Alltag erleichtert werden und Möglichkeiten schaffen, moderner zu werden um neue Zielgruppen zu erreichen und junge Leute einzubinden. Der Organisationsaufwand ist aufgrund fehlender digitaler Strukturen oft zu hoch, nötige Ressourcen fehlen, dadurch gibt es künftig weiterhin noch genug zu tun, damit potenzielle und bestehende Vereinsmitglieder alles finden, was sie benötigen, z.B. Vereinsübersichten, Termine, Datenbanken, Kursprogramme, Ausbildungsangebote usw...

Wir haben im neuen Jahr einige kleine und größere Änderungen geplant. Um nur einige aufzuzählen - z.B.:

- die Änderung der **Homepage**, darüber gibt es in dieser Ausgabe des Heftes (auf Seite 5-6) einen Bericht von Julia Wetter. Julia, Laurenz und Michael haben erfreulicher Weise dafür die Zuständigkeit übernommen.
- **neue Kurseinheiten** werden angeboten, für die wir fleißig werben;
- eine sehr ansprechende Rückmeldung von unserem Platzleiter Bernhard Krauskopf sowie einer Teilnehmerin möchte ich gerne aufgreifen und die eine oder andere Möglichkeit des **Bewegens im Freien** (auch in der kälteren Jahreszeit) anzubieten, da diese nach dem Lockdown sehr gut angenommen wurde
- wir denken darüber nach, die eine oder **andere Stunde wieder online anzubieten** usw.

Ich bzw. auch unsere Platzleiter*innen sind für jede neue Idee oder Anregung von Ihnen als Teilnehmer offen und bereit dazu, wenn es sich verwirklichen lässt aufzugreifen. Jedes Feedback ist willkommen, denn wir wollen auch in diesem Jahr für viel Bewegung sorgen, uns weiterbilden und positiv weiterentwickeln.

Für uns als Sportverein ist es wichtig, dass wir uns sowohl im Alltag als auch im Verein auf die Expertise und Loyalität von langjährigen treuen Sportfreunden und Mitgliedern verlassen können. Ein herzliches Dankeschön gilt all unseren Ehrenamtlichen, Platzleiter*innen, Vorturnern*innen und Helfer*innen und solchen, die es noch werden wollen, natürlich auch den

Mitgliedern und Eltern, die das Präventionskonzept mit uns mitgetragen haben und das Vereinsleben mit ihrer Freude, Geduld, neuen Ideen und Enthusiasmus aufrechterhalten haben. Nur gemeinsam sind wir stark.

So und zu guter Letzt noch etwas ganz Wichtiges:

Es hat mich sehr traurig gestimmt, dass wir dieses Jahr zum zweiten Mal die Adventfeier nicht abhalten konnten.

Ich möchte ein ganz großes DANKESCHÖN an all unsere großartigen Kinder sagen, die es ermöglicht hätten, eine schöne und stimmungsvolle Adventfeier begehen zu können. Diesmal haben sich so viele Kinder wie noch nie für die ersten Proben gemeldet und waren ganz toll vorbereitet für das Adventspiel. Das zeigte sich darin, dass einige von ihnen die Texte bei der 2. Probe schon auswendig sprechen konnten. Omas haben sogar bei uns angefragt, ob es denn nicht möglich wäre, einen zusätzlichen Text für eine weitere Rolle für ein Mädchen hinzuzufügen, damit auch sie bei dem Krippenspiel mitwirken kann. Sogar für den musikalischen Teil haben sich so viele Kinder wie noch selten gemeldet.

Ich wünsche euch allen ein schönes erfolgreiches neues Jahr 2022 und freue mich schon jetzt wieder auf die Präsenztunstunden in den Turnsälen. Mit vereinten Kräften werden wir die fortlaufende Corona Krise und alle Herausforderungen erfolgreich meistern.

Eure Susen

WANDERUNG AUF DEN PARAPLUIBERG

AM SONNTAG, 22. MAI 2022

von Eva Tagesen



Ich lade alle Natur- und Wanderbegeisterten zu einer Frühlingswanderung auf den Parapluiberg ein.

Wann: Sonntag, 22. Mai 2022

Treffpunkt: 11 Uhr Endstation 60

Route: Bierhäuselberg - Ruine Kammerstein- Franz Ferdinand Schutzhütte- Parapluiberg - Kammersteinerhütte mit Picknick, - Waldandacht- über Weinberge und Perchtoldsdorfer Heide zurück.

Gemütliche, kinderfreundliche Wanderung, ca 8 km

Bitte bis 20. Mai auf eva.tagesen@gmail.com oder 0660 4406245 anmelden.

Gäste sind natürlich herzlich willkommen!

NEUE HOMEPAGE! -

www.waehring.sportunion.at

von Julia Wetter

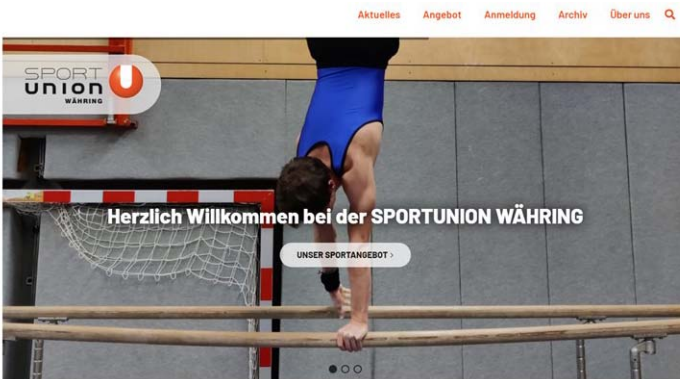


Neue Homepage! - www.waehring.sportunion.at

Die Union Währing bekommt eine neue Homepage!
 → Schaut doch mal rein 😊!

Wir haben uns dazu entschieden, unsere neue Homepage in Kooperation mit der Sportunion Österreich zu machen. Damit haben wir nicht nur ein gemeinsames Auftreten und Aussehen mit vielen anderen Vereinen der Sportunion, sondern auch ein System im Hintergrund, welches nicht von uns gewartet werden muss.

Hier Auszüge aus unserer neuen Startseite:



Unser Angebot



Eltern-Kind Turnen



Kinderturnen



Kinderturnen



Turn10 & Spiele



Fitness & Gesundheitssport



Aktiv Bewegt

alle Angebote

Die Homepage ist noch nicht ganz fertig, aber wir sind dabei alles zu finalisieren.

Auch die Anmeldung wird über die neue Homepage laufen, dafür brauchen wir die Hilfe von euch allen. Da wir über ein komplett neues System laufen und unsere alte Datenbank schon in die Jahre gekommen ist, brauchen wir (nur) aktuelle Daten und da kommt ihr ins Spiel. Bitte auf Aufforderung unserer Trainer*innen neu anmelden, dann haben wir all eure Daten im neuen System und für uns ist es ein super Testlauf um zu sehen, ob die Anmeldung für nächstes Jahr gut laufen wird. Die Übungsleiter*in wird euch alle Informationen geben.

Im Zuge dessen haben wir auch eine neue Emailadresse:

office@waehring.sportunion.at

Außerdem hat jede*r Übungsleiter*in eine Emailadresse:

vorname.nachname@waehring.sportunion.at

Ich bedanke mich bei Michael und Laurenz, die mit mir die Homepage bespielt haben und auch weiterhin betreuen werden. Wenn euch Fehler auffallen (Typfehler, Links funktionieren nicht, Anmeldung klappt nicht, usw.) schreibt bitte ein Mail an homepage@waehring.sportunion.at

Ich freue mich auf eure Rückmeldungen,

Julia

SANFTES OUTDOORTRAINING (GY09)

Samstag, 9-10:15 Uhr

Waldbaden, Sauerstoff tanken, Abwehrkräfte steigern - Gemeinsam statt einsam ...

Das Outdoortraining findet jeden Samstag vom 12. März bis 25. Juni 2022 statt.

75 Minuten Bewegung & Entspannung für Jung und Alt auf den Steinhofgründen

Treffpunkt: Eingang Feuerwache!



SPORT & SPIELE (BA01)

Mittwoch, 18-19 Uhr

10-14 Jahre: Diese Einheit ist für alle Kinder und Jugendliche gedacht, die nicht ausschließlich Geräteturnen möchten, sondern viel Spaß an der Bewegung haben. Es wird gespielt, geturnt, jongliert und noch vieles mehr. Im Mittelpunkt steht das Miteinander.



Zum Schnuppern sind jederzeit Freund*innen willkommen!

BALLSPORT (BA02)

Dienstag, 20-21:40 Uhr

ab 16 Jahre: In dieser Sporteinheit in der Bundessporthalle Parhamerplatz spielen wir in gemischten Teams (Frauen und Männer ab 16 Jahre) Ballsportarten wie Fußball, Basketball, Volleyball, Hockey, aber auch Ballspiele wie Völkerball, Brennball und verschiedenste Abwerf- und Teamspiele.



Wichtig ist uns Fair Play, Spaß am Spiel und eine angenehme Spielatmosphäre, in der wir auch immer wieder neue Ballsportarten ausprobieren.

Bitte nur Hallenschuhe mit heller Sohle tragen!

Wir freuen uns auf viele weitere Mitspieler*innen!

INTERVALLTRAINING

Dienstag, 18-19 Uhr

Erinnern Sie sich an das gute alte Zirkeltraining aus Schulzeiten? Stellen Sie sich eben jenes Zirkeltraining bis zur absoluten Erschöpfung vor und Sie kommen dem Trend-Workout CrossFit sehr nahe. Spaß und Kameradschaft dürfen auf jeden Fall nicht fehlen um den Körper in Form zu halten.

Mit dieser klassischen Einheit bieten wir die Möglichkeit mit altbewährten und auch modernen Sportgeräten Kräftigung und Ausdauer zu erlangen. Das gemischte Zirkeltraining wird nach den modernen Gesichtspunkten des High Intensity Interval Training (HIIT) durchgeführt. Für jede Altersklasse ab 16 Jahren geeignet.

FASZIENTRAINING

Dienstag, 19-20 Uhr

Selbstmassage mit einer Schaumstoffrolle und einem kleinem Ball zur Lösung von Faszienverklebungen.

Mobilitätsübungen und Stretching zur Aktivierung von natürlichen Bewegungsmustern.

Zusätzlich gezielte Übungen für die Rumpfkraftigung. Kräftigungsübungen für die Körpermitte schützen den Rücken vor Fehlbelastungen. Der Körper wird in dieser

Einheit mit dem aktuellsten Stand der Wissenschaft gesund gehalten!



AKTIVE ENTSPANNUNG NACH JACOBSON (GY04)

Donnerstag, 17:25-18:25 Uhr



Susanne Gahn

In dieser Stunde könnt Ihr perfekt vom Alltag abschalten: Neben der Entspannung, verbessert Ihr auch Eure Körperwahrnehmung und nehmt das Atmen bewusster wahr.

In der ersten Hälfte dieser sehr sanften Einheit machen wir unterschiedliche leichte Übungen, um den Körper beweglicher zu machen, zu stabilisieren und zu dehnen. Dabei arbeiten wir auch immer wieder mit Kleingeräten wie Bällen, Therabändern, Stäben oder Bänken, um viel Abwechslung im Training zu genießen und den Körper auf verschiedenste Arten zu bewegen.

Solcherart aufgewärmt starten wir dann anschließend in die Entspannungsphase: mit Atemübungen und mit der „Aktive Entspannung nach Jacobson“.

Was das ist? - Die „Aktive Muskelentspannung nach Jacobson“ wurde in den 1930-er Jahren von dem amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson entwickelt und wird auch „Progressive Muskel-Relaxation“ (PMR) genannt. Dabei werden einzelne Muskelgruppen / Körperteile nach und nach angespannt, danach lässt man die Muskulatur wieder locker und konzentriert sich auf den Übergang von der Anspannung zur Entspannung.

Denn erst durch die vorherige Anspannung ist es vielen Menschen möglich, bestimmte Körperpartien gezielt anzusprechen und bewusst zu entspannen.

Oftmals sind unsere Verspannungen nicht nur Folgen von z. B. Haltungsfehlern, sondern auch eine Folge der Reaktion auf Stress, Angst, Zorn, etc.. Diese Emotionen bewirken neben vielen anderen physiologischen Veränderungen einen reflexhaften Anstieg der Muskelspannung. Umgekehrt - und hier setzt die Aktive Entspannung nach Jacobson an - kann man durch muskuläre Entspannung dem Stresserleben entgegenwirken.

Die Übungen lassen sich auch leicht in den Alltag übertragen oder sind z.B. vor dem Einschlafen gut durchzuführen.

Die Progressive Muskel-Relaxation stellt somit eine einfache, sehr direkte körperbezogene Form dar, um Entspannung zu erlernen, und wird besonders empfohlen für Menschen, die unter Verspannung der Muskulatur, Migräne, Schlafstörungen, Stress oder Bluthochdruck leiden - ... ich empfehle es aber darüber hinaus jedem Menschen - einfach, weil es gut tut :-) - Entdecke auch Du die wohltuende Entspannung!

Wo: Schopenhauer Straße 79, 1. Stock. (bitte warme Socken und Decke mitbringen, um den Wohlfühlfaktor zu erhöhen)

„Tu deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen“
(Therese von Avila)

Mitgliedsbeiträge für das Schuljahr 2021/22

Die **jährlichen Mitgliedsbeiträge** sowie die neuen **Kursnummern für die einzelnen Übungsangebote** sind umseitig auf den Seiten 8 und 9 **direkt neben den Übungseinheiten** angegeben. Alle Beiträge gelten für ein **Schuljahr**. Ab Februar bis Juni sind nur mehr die halben Beiträge zu zahlen.

Beim **Eltern-Kind-Turnen** gilt der Beitrag für Elternteil und ein Kind. Für jedes weitere mittumende Kind sind **€ 30,-** zu bezahlen.

Ermäßigte Preise (je Person):

Kombi-Beitrag (Erwachsene ab 18 Jahren) für 2 Kurse:	€ 175,-
Kombi-Beitrag (Erwachsene ab 18 Jahren) ab 3 Kurse:	€ 195,-
Kombi-Beitrag (Kinder & Jugendliche bis 17 J.) für 2 Kurse:	€ 135,-
Kombi-Beitrag (Kinder & Jugendliche bis 17 J.) ab 3 Kurse:	€ 155,-

Familienkarte

(Familie = gleicher Haushalt, Höhe Mitgliedsbeitrag absteigend gereiht):

Das dritte Familienmitglied **minus 50%**, ab dem vierten Familienmitglied **gratis, drittes Kind und weitere Kinder aber immer gratis.**

Keine Einschreibgebühr!

Bankverbindung: PSK, BLZ 60.000, Kto.Nr.1953998, Turn- und Sportunion Währing 1180 Wien, **IBAN:** AT66 6000 0000 0195 3998

Bei der **Einzahlung** bitte unbedingt die **Kursnummer** angeben (beim Kombibeitrag mindestens eine zweite bzw. dritte Kursnummer)

Neu-Anmeldungen:

Ausschließlich über www.waehring.sportunion.at (nicht per E-Mail!)

Für alle **Kurse 2022/23** beginnt die **online-Anmeldung am 1. Juni 2022, 0 Uhr**. Besonders **alle Teilnehmer am Eltern-Kind-Turnen** und **an den Kinderturnkursen** müssen sich rechtzeitig für die nächste Saison **wieder neu anmelden!**

Keine online-Anmeldung für Wettkampfturnen am Di und Fr (TU03 & 04)

Allgemeine Auskünfte: Irene Bender-Schindler

(Montag bis Freitag 15 – 17 Uhr) unter der Telefonnummer

Tel. 0680/334 34 67 oder

E-Mail an office@waehring.sportunion.at

Finanzielles: **Christa Prelesnik**, Tel. 0660/124 10 01

Wettkämpfe: **Julia Wetter**, E-Mail über Homepage

julia.wetter@waehring.sportunion.at



SPORTANGEBOTE 2021/22

GYMNASTIK

für **Damen und Herren** (wenn nicht anders angegeben)

Kurs-Nr.	GESUNDHEITSGYMNASTIK			Beitrag/ Schuljahr
GY01	Wirbelsäulengymnastik	Mo 18.30-19.30 Schop.	79/P. Susen Mayer	115,-
GY02	Musikgymnastik mit Gesundheitsgymnastik	Mo 19.45-20.45 Schop.	79/P. Susen Mayer	115,-
GY03	Beckenbodengymnastik	Di 18.00-18.55 Scheib.	63 Eva Tagesen	105,-
GY04	Aktive Entspannung nach Jacobson	Do 17.25-18.25 Schop.	79/1. Susanne Gahn <i>(Warme Socken und Decke mitbringen!)</i>	115,-
GY05	Gesundheitsgymnastik	Do 19.55-20.55 Scheib.	63 Eva Tagesen	115,-

FITGYMNASTIK

AK03	Fitness und Kondition	Mo 19.35-20.45 Schop.	79/1. B. Krauskopf	105,-
AK04	Fit mit Musik	Mi 19.45-20.50 Schop.	79/P. Susen Mayer	105,-
AK05	Bodywork	Di 18.55-19.55 Scheib.	63 Eva Tagesen	100,-
AK06	Bauch-Bein-Po	Do 19.40-20.45 Schop.	79/1. Susanne Gahn	105,-
AK07	Bauch-Bein-Po mit Stretching	Do 18.50-19.50 Scheib.	63 Eva Tagesen	100,-
AK08	Pilates	Do 18.35-19.35 Schop.	79/1. Susanne Gahn	100,-
AK10	Fit for All	Mi 19.20-20.55 Schop.	81 Berfin Wondraschek	135,-

(BALL)SPIELE / YOGA / FASZIENTRAINING

BA01	Sport & Spiele 10-14 J.	Mi 18.00-19.00 Schop.	79/P. Berfin Wondraschek	80,-
BA02	Ballsport (ab 16 Jahre)	Di 20.00-21.40 Parham.	Silvia Kreczy / Merkurhalle3 Franz Kreczy	95,-
AK01	Intervalltraining gemischtes Zirkeltraining	Di 18.00-19.00 Schop.	79/P. Tarik Samman	115,-
AK02	Faszientraining	Di 19.00-20.00 Schop.	79/P. Tarik Samman	115,-
GY06	Basis-Yoga	Mi 18.00-19.15 Schop.	81 Monika Graser	130,-
GY07	Yoga	Di 19.55-20.55 Scheib.	63 Eva Tagesen	115,-
GY08	Yoga	Mi 19.35-20.55 Schop.	79/1. Tarik Samman	135,-

Ermäßigungen (Kombi-Beiträge, Familienkarte) siehe Seite 9!

Kurs-
Nr.

KINDERTURNEN UND GERÄTTURNEN

Beitrag/
Schuljahr

Eltern-Kind-Turnen

EK01	3-4 Jahre	Mo	16.50-17.50	Schop. 79/1.	I. Bender-Schindler	115,-
EK02	2-4 Jahre	Mi	16.00-17.00	Cottageg. 17	Lisa Rohringer	115,-
EK03	2-4 Jahre	Mi	16.00-17.00	Schop. 79/P.	Marie-Chr. Mayer	115,-
EK04	2-4 Jahre	Mi	17.00-18.00	Schop. 79/P.	Marie-Chr. Mayer	115,-
KI01	Kinder 4-6 Jahre	Mi	17.00-18.00	Cottageg. 17	Lisa Rohringer	80,-
KI02	Kinder 4-6 Jahre	Mi	17.00-18.00	Schop. 79/1.	Christa Prelesnik	80,-
KI03	Kinder 4-6 Jahre	Do	16.00-17.00	Scheib. 63	Marie-Chr. Mayer	80,-
KI04	Mädchen 6-10 Jahre	Mo	18.00-19.30	Schop. 79/1.	I. Bender-Schindler	95,-
KI05	Kinder 6-10 Jahre	Mo	16.00-17.30	A.GrünG.10	Julia Wetter	95,-
KI06	Kinder 6-10 Jahre	Mi	18.00-19.30	Schop. 79/1.	Christa Prelesnik	95,-
KI07	Kinder 6-10 Jahre	Do	17.00-18.45	Scheib. 63	Marie-Chr. Mayer	95,-
TU03	Jugend (w/m) 10-14 J.	Mo	18.00-19.30	Schop. 81	Laura Gusel	95,-
TU04	Hobbyturnen (ab 14 J.)	Di	19.00-20.55	Abt-Karl-G. 13	Julia Wetter	95,-

Wettkampfturnen für Fortgeschrittene

TU01		Di	19.00-21.00	Abt-Karl-G. 13	Julia Wetter	95,-
TU02		Fr	19.00-21.00	Abt-Karl-G. 13	Julia Wetter	95,-

(TU02, TU03, TU04 keine Neuaufnahmen möglich!)

WALDLAUF / OUTDOORTRAINING

AK09	Waldlauf mit Stretching <i>April-Juni, erster Treffpunkt 7. April 2022, Waldgasthaus „Zur Allee“, weitere Treffpunkte siehe Homepage www.waehring.sportunion.at;</i>	Do	19.00-20.00	Marswiese	Tom Ballik	70,-
GY09	Sanftes Outdoor- Training <i>12. März - 25. Juni 2022 bei jedem Wetter; Treffpunkte unter 0699/19859755 zu erfragen. Bei 1. Teilnahme bitte um telefonische Anmeldung.</i>	Sa	9.00-10.15	Heschweg 100 1160 Wien (Steinhofgründe)	Roswitha Koch	115,-

Abkürzungen der Turnplätze:

Scheib. - 18., Scheibenbergstraße	Abt-Karl-G. - 18., Abt-Karl-Gasse
Schop. - 18., Schopenhauerstraße	Cottageg. - 18., Cottagegasse
A.-Grün-G. - 18., Anastasius-Grün-Gasse	Parham. - 17., Parhamerplatz

Alle unsere Gymnastik- und Kinderturneinheiten sowie Yoga, Faszientraining und Outdoortraining haben das

„Fit Sport Austria“ – Qualitätssiegel

(wird für Leistungsturnen nicht vergeben)



Termine:

Frühjahrswanderung: Sonntag, 22. Mai 2022

Frühlingswanderung für alle Natur- und Wanderbegeisterten auf den **Parapluiberg**. (genauer Treffpunkt und Wander-Route siehe Seite 4).

Allfällige Wettkampftermine sowie **Termine etwaiger anderer Veranstaltungen** werden rechtzeitig auf den Turnplätzen und auf unserer Homepage www.waehring.sportunion.at bekanntgegeben.

E-Mail-Adressen der Platzleiter:

Mag. Tom Ballik

tom.ballik@waehring.sportunion.at

I. Bender-Schindler

irene.bender-schindler@waehring.sportunion.at

Susanne Gahn

susanne.gahn@waehring.sportunion.at

Laura Gusel

laura.gusel@waehring.sportunion.at

Monika Graser

monika.graser@waehring.sportunion.at

Roswitha Koch

roswitha.koch@waehring.sportunion.at

Mag. Bernhard Krauskopf

bernhard.krauskopf@waehring.sportunion.at

MArch. Franz Kreczy

franz.kreczy@waehring.sportunion.at

Mag. Silvia Kreczy

silvia.kreczy@waehring.sportunion.at

Marie-Christin Mayer

marie.mayer@waehring.sportunion.at

Susen Mayer

susen.mayer@waehring.sportunion.at

Christa Prelesnik

christa.prelesnik@waehring.sportunion.at

Lisa Rohringer

lisa.rohringer@waehring.sportunion.at

Mag. Tarik Samman

tarik.samman@waehring.sportunion.at

Mag. Eva Tagesen

eva.tagesen@waehring.sportunion.at

Mag. Julia Wetter

julia.wetter@waehring.sportunion.at

Berfin Wondraschek

berfin.wondraschek@waehring.sportunion.at

Turnstart nach den Semesterferien: Montag, 14. Februar 2022

UNSERE SPORTBEGEISTERTE JUGEND

Laurenz Wagner

Hallo, ich bin Laurenz und seit ca. 12 Jahren bei der Sportunion Währing. Nach meinen Anfängen als 7-jähriger sportbegeisterter Turner in der Burscheneinheit dauerte es nicht lange bis ich auch das Wettkampfturnen in meinen Alltag aufnahm. Dort formte sich unsere legendäre Burschengruppe, die mir bis heute nicht nur als Riege, aber auch als sehr gute Freunde geblieben ist.

Nach ein paar Jahren als Turnender begann mich auch die Trainerrolle zu interessieren und fing gemeinsam mit den anderen Burschen an, Helferrollen beim Kinderturnen zu übernehmen, welche ich bis heute beibehalten habe.



Momentan studiere ich auf der TU Wien Bauingenieurwesen. Außerdem gehe ich in meiner Freizeit gerne Schifahren oder treffe meine Freunde um mit diesen einen netten Abend zu verbringen.

Corina Ofner

Mein Name ist Corina und ich bin 23 Jahre alt. Ich bin ausgebildete Elementarpädagogin und studiere zurzeit Primarstufenpädagogik. Zu meinen Hobbys zählen Gitarre spielen, Singen, Fahrradfahren und Wandern. Über mich kann ich sagen, dass ich eine zielstrebige, und humorvolle Person bin. Seit diesem Schuljahr bin ich Vorturnerin beim Kinderturnen und ich freue mich auf weitere schöne, abwechslungsreiche und lustige Turnstunden.



Simon Pfoser

Mein Name ist Simon Pfoser, ich bin 18 Jahre alt und mache dieses Jahr bis Ende Juni Zivildienst. Ich habe am Goethegymnasium im Sportzweig 2021 maturiert. Dort habe ich viele Erfahrungen, sowie eine gute Grundausbildung für meine sportliche aber auch Trainerkarriere gesammelt. Da ich mich vor allem beim Turnen selbst gefunden habe, will ich Anderen die gleiche Möglichkeit schon im jungen Alter geben.

Zu meiner Person, ich bin ein leidenschaftlicher Sportler. Seit meiner Kindheit mache ich neben dem Turnen auch Fitness im Studio und spiele hobbymäßig Volleyball. Wegen meiner Liebe zum Sport, habe ich mich schon vor längerer Zeit dazu entschieden, sie mit Neueinsteigern und Neueinsteigerinnen zu teilen. Das mache ich nun schon seit circa 4 Jahren im Kinderturnen für 6-10 Jährige am Montag von 18:00 bis 19:30. Ich hoffe, ich kann und darf meinen Funken für Sport, im Turnen, in den nächsten Jahren noch weiter verteilen.

Berfin Wondraschek

Hallo, ich heiße Berfin und bin 22 Jahre alt. Ich bin Vorturnerin bei den 4-6 Jährigen und mache die Sport und Spiele Einheit. Ich studiere Primarstufenpädagogik mit Schwerpunkt Inklusion. In meiner Freizeit bin ich gerne in der Natur unterwegs: Wandern, Radfahren oder Ski fahren. Sonst reise ich gerne und verbringe Zeit mit meinem Hund und Freund*innen.



Alles Liebe Berfin

Patrick Hammerer

Ich bin 25, studiere momentan Sportwissenschaften auf der Schmelz und bin im 6. Semester. Ich bin durch die Aufnahmeprüfung mehr zum Geräteturnen gekommen und hab es dann auch als Hobby weitergemacht, bis mich die Sportunion Währing als Ersatztrainer für das Geräteturnlager angefragt hat. Daraufhin wurde ich gefragt ob ich mir vorstellen könnte das auch zweimal wöchentlich mit einer eigenen Gruppe zu machen und seitdem bin ich als Trainer bei euch.



Leon Schweiger

Ich bin Leon, 20 Jahre alt, und turne seit meiner Volksschulzeit zweimal die Woche. Sehr bald nahm ich mit meiner Riege auch an Wettkämpfen teil, was über die Jahre mir viel Spaß bereitete und den eigenen Fortschritt verdeutlichte. Seit einigen Jahren betreue ich gemeinsam mit Julia und Laurenz eine 6-10 Jährigen Einheit am Montagnachmittag. Besonders gefällt es mir meine Erfahrung weitergeben zu können und bei den Kindern Fortschritte zu sehen.

Abgesehen vom Vorturnen, studiere ich auf der TU Wien und trainiere noch immer zweimal die Woche mit meiner an die 10 Jahre bestehenden Gruppe. Ich freue mich auf viele weitere lustige Jahre in der Sportunion Währing.

Michael Strohbach

Hallo, mein Name ist Michael. Schon seit meiner frühen Kindheit bin ich in der Sportunion Währing aktiv: Zuerst im Eltern-Kind-Turnen, dann im Kinderturnen und jetzt immer noch im Wettkampfturnen.

Seit mehreren Jahren bin ich auch als Vorturner aktiv: Erst als „Helferlein“ und nun, mit zunehmendem Alter, auch mit immer mehr Verantwortung. Aktuell bin ich donnerstags bei den 4 bis 6- und 6 bis 10-Jährigen im Einsatz.



Neben meinen Pflichten als Schüler, ist das Turnen ein wichtiger Bestandteil in meinem Leben, der kaum mehr wegzudenken ist. Das Training mit den Kindern macht mir ganz besonders viel Spaß und das insbesondere, wenn Spaß beim Turnen auch Fortschritte bei den einzelnen Geräten bedeuten!

„STAY SAFE“ – ÜBUNGEN FÜR'S GLEICHGEWICHT

von Susanne Gahn



„Gleichgewicht? Das braucht man doch nur fürs Stand up Paddling, zum Balancieren am Schwebebalken oder beim Yoga.“ – Na, ganz so ist das nicht, denn auch im Alltag brauchen wir eine gute Gleichgewichtsfähigkeit, vor allem mit zunehmendem Alter. Umsomehr, wenn draußen Glätteis ist oder wir einfach verletzungsfrei über Kopfsteinpflaster gehen wollen. (...bitte nicht lachen – habt Ihr euch etwa noch nie am Gehsteig überknöchelt?)

Unser Gleichgewichtsorgan sitzt im Innenohr, wo sich auch kleine Messfühler befinden, die ständig die Bewegungen des Körpers messen und uns Information über unsere Position im Raum, beispielsweise „oben“ und „unten“ geben. Sie sind mit den Augen verschaltet, sowie mit den Messühlern in den Muskeln und Gelenken, die ebenfalls Informationen ans Gehirn liefern. Wenn wir z.B. stolpern, reagieren die Messfühler in den Muskeln reflexartig und leiten sofort Ausgleichsbewegungen ein, die uns vor Verletzungen oder einem Sturz bewahren.

Mit den Gleichgewichtsübungen trainieren wir unsere tiefere Muskulatur, beugen Fehlhaltungen und Verletzungen vor und schärfen unsere Wahrnehmung und unser Bewegungsgefühl. Dadurch entwickeln wir automatisch eine bessere Körperhaltung und auch innerlich kommen wir mehr „in Balance“.

Schon mit Spaziergehen - am besten barfuß - auf unebenem Untergrund können wir unser Gleichgewicht trainieren. Gleichgewichtsübungen lassen sich auch perfekt zwischendurch einbauen. Das vielzitierte Zähneputzen im Einbeinstand spart natürlich Zeit. Anfängern würde ich aber raten, sicherheitshalber zunächst ohne Zahnbürste zu üben 😊

Übungstipps: („Spielbein“ ist das Bein, auf dem wir gerade nicht stehen 😊)

- Einbeinstand mit ruhigem Spielbein
- Einbeinstand und das Spielbein bewegen (z.B.: kreisen, schwingen, seitlich heben, vor dem Körper kreuzen, mit dem Knie 8er zeichnen)
- Einbeinstand und einen weichen Ball gegen eine Wand werfen und wieder fangen
- Einbeinstand und Kopf nach links und rechts drehen
- Schrittsprung in den Einbeinstand und versuchen, möglichst schnell zu stabilisieren
- Ballenstand auf beiden Beinen
- Standwaage

Anfangs bitte in „sicherer“ Umgebung und in der Nähe einer Wand oder eines Tisches üben, an der/dem Ihr Euch nötigenfalls festhalten könnt. Mit zunehmendem Übungs- und Gleichgewichtslevel können die Übungen auch auf unebenem oder wackligem Untergrund durchgeführt werden – auf einem zusammengelegten Handtuch, einem Polster, einer Luftmatratze, einem Wackelbrett, etc... Da uns der Sehsinn hilft, im Gleichgewicht zu bleiben, werden die Übungen leichter, wenn Ihr einen bestimmten Punkt ca. 2 m vor Euch mit den Augen fixiert. Entsprechend schwierig werden die Übungen, wenn Ihr sie mit geschlossenen Augen probiert.

Nicht verzagen, wenn ihr viel „wackelt“! Je mehr Ausgleichsbewegungen Ihr machen müsst, um im Gleichgewicht zu bleiben, umso mehr skelettnahe Muskeln werden trainiert.

Wenn Ihr mit einem Partner üben könnt, geht das auch spielerisch – jeweils im Einbeinstand, oder auch beidbeinig auf wackligem Untergrund:

- Gegenseitig Bälle zuwerfen
- Versuchen, sich gegenseitig sanft aus dem Gleichgewicht zu bringen
- Bewegungen „spiegeln“ (A macht Bewegung vor, B muss wie ein Spiegel die gleichen Bewegungen machen)

Viel Spaß und Erfolg!

DER RÄUBER UND DER SCHATZ

Ein Kind (König) kauert an einem Ende des Turnsaals und schaut ein (schläft). Vor ihm liegt ein Schatz z.B. ein Ball.

Die anderen Kinder (Räuber) stehen am anderen Ende des Saales. Sie sollen durch leises Anpirschen den Schatz rauben.

Der König schläft und die Räuber müssen sich leise anpirschen, sobald jedoch der König etwas hört hebt er schnell den Kopf und das Kind, welches er während einer Bewegung noch gesehen hat, darf er an das Saalende zurückschicken.

Der König schaut wieder ein und die Räuber pirschen sich weiter an.

Erwischt ein Räuber den Ball, darf der König noch bis zur Turnsaalmitte versuchen, den Räuber zu erwischen.

Wenn er den Räuber nicht erwischt, gehört der Schatz dem Räuber.

Viel Spaß beim Spielen

Christa



Christa Prelesnik



Rätselseite

by Tom



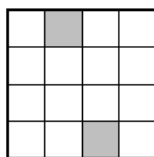
Hier ist das nächste logische Rätsel, wie immer eindeutig lösbar! Mehr Rätsel findet man auf der ausgesprochen empfehlenswerten Seite www.janko.at.

Knickwege

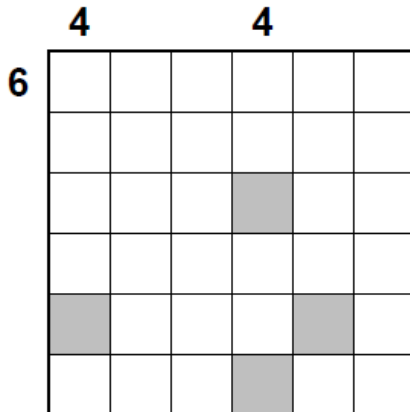
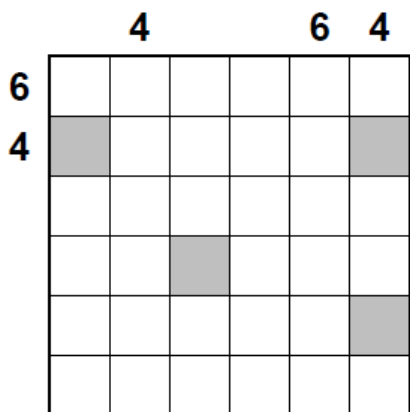
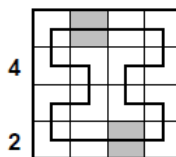
Zeichnen Sie in das Rätsel einen Rundweg ein, der waagrecht und senkrecht von Feldmittelpunkt zu Feldmittelpunkt verläuft und durch alle Felder genau einmal hindurch geht. Durch graue Felder muss er geradeaus hindurchgehen.

Die Zahlen am Rand geben an, wie oft der Weg in der entsprechenden Zeile oder Spalte abbiegt.

Beispiel



Lösung





Kopfnuss von Heft 31

Lösung

Anagramme:

Litanei = Italien

Reaktion = Kroatien

Rängelei = Algerien

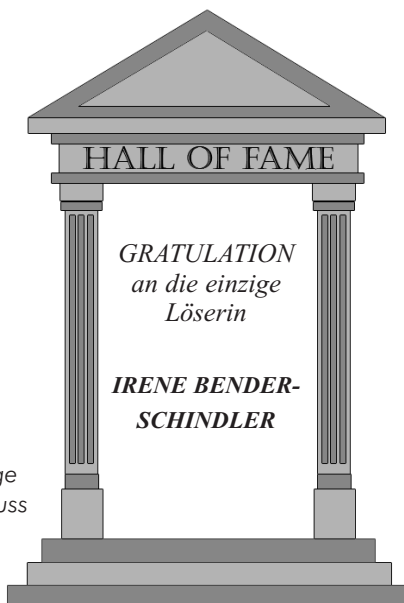
Manieren = Armenien

eintragen = Argentinien (Argentinien)



Kopfnuss

Alle Personen, die die heutige Kopfnuss bis Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe knacken, werden hier in einer Ehrentafel erwähnt!



Am Mittagstisch

Sechs Freunde setzen sich zum Mittagessen:

- **Otto** ist's wurscht, wo er sitzt.
- **Simon** will neben Lisa sitzen.
- **Lisa** will in der Sonne sitzen.
- **Anna** will auf der Bank sitzen.
- **Paul** will an einem der beiden Kopfenden des Tisches sitzen, aber nicht neben Anna.
- **Marie** will nicht neben Buben sitzen.



Kopfnuss-Auflösungen und alle „Knacker“ im nächsten Heft, Fragen / Lösungen an: thomas.ballik@chello.at

Quelle: © diepresse



GYMNASTIK & ENTSPANNUNG



WETTKAMPFTURNEN



Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber, Verleger:

Turn- und Sportunion Währing

Redaktionsteam:

Susanne Gahn, Ing. Gerald Mayer,
Marie-Christin Mayer, Bakk.

Information für Mitglieder und Freunde der Turn- und Sportunion Währing
Namentlich gekennzeichnete Texte müssen nicht (unbedingt) die Meinung der
Redaktion wiedergeben.

Erscheinungsweise: 2x jährlich (Jänner, August)

Redaktions- und Anzeigenschluss für Heft 33: Mitte Juni 2022

Kontaktdaten:

Für allgemeine Auskünfte:

Irene Bender-Schindler, Tel. 0680/334 34 67

(Montag bis Freitag 15 – 17 Uhr)

E-Mail: office@waehring.sportunion.at

Wettkämpfe:

Julia Wetter, E-Mail über Homepage

julia.wetter@waehring.sportunion.at

Währing



Homepage: www.waehring.sportunion.at

Übungsparcour für 4-6-Jährige

