



SPORT  
**UNION**  
WÄHRING

HEFT 33  
AUGUST 2022

# SPORT SPIEL SPASS

VEREINSZEITUNG DER SPORTUNION WÄHRING

## TURNSTART OHNE EINSCHRÄNKUNGEN!



TURNBEGINN AB MONTAG, 12. SEPTEMBER 2022

### Aus dem Inhalt:

75 Jahre Union Währing - Highlights 2011-2022

Wie war Turnen früher?

Ballsport mit neuem Kursort und neuem Termin

Plädoyer fürs Stiegensteigen



**Platz 1 - Vereinsregenmeisterschaft 2011**



**LaTuSCH 2011**



**Turn10! Mannschaft Duslikastation 2012**



**Neues Turn-Outfit 2013**

**HIGHLIGHTS 2011 - 2022**



**Trainingslager Leonding 2016**



**Eislaufen Engelmann 2016**



**Herbstwandertag Wienerwald 2018**



**Goldene Mannschaft 2017**



**Adventfeier 2019 Flötenensemble**



**Adventfeier 2018 Aufwärmen**

## Liebe Sportbegeisterte! Liebe Mitglieder!



Susen Mayer

Ich hoffe, ihr hattet „Alle“ schöne und erholsame Ferien. Seit mehr als zwei Jahren grassiert das Coronavirus auf der ganzen Welt und viele haben auch noch nach der Infektion mit Long-Covid zu kämpfen. Nun geht die Pandemie schon ins dritte Jahr und die FFP2-Maske begleitet uns zum Teil immer noch im Alltag. Um so mehr freut es mich, dass wir euch alle wieder gesund und munter in den von euch gebuchten Stunden begrüßen dürfen und dem Slogan der Sportunion „Wir bewegen Menschen“ gerecht werden können.

Die Anmeldung für das heurige sowie für alle folgenden Schuljahre beginnen jeweils mit 1. Juni 0:00 Uhr des laufenden Jahres. Dies gilt speziell für alle Kindereinheiten, da diese sehr gefragt und demnach schnell ausgebucht sind, ebenso für die Erwachseneneneinheiten, aber es muss nicht unbedingt 0:00 Uhr sein, da die Turnplätze nicht überbucht sind 😊. Ich bitte „Alle“, die sich bisher nicht angemeldet haben, dies jetzt noch zu tun. Das ist jedes Jahr notwendig – auch für diejenigen, die schon viele Jahre unsere treuen Begleiter sind – oder es noch werden wollen! Wer Hilfe für die Online-Anmeldung benötigt, der kann direkt bei seinem Platzleiter oder über E-Mail auf der Homepage mit uns Kontakt aufnehmen. **Online** unter der neuen Homepage: [www.waehring.sportunion.at](http://www.waehring.sportunion.at).

Kurz noch ein paar Worte zur Homepage. Das neue Corporate Design der Homepage bietet für alle Mitgliedsvereine außer dem Sportunion-Logo viele neue „Vorlagen“. Da wir auch ein Teil des wachsenden, großen Dachverbandes Sportunion Wien sind und sein wollen, bzw. von der Marke der Sportunion ebenfalls profitieren und gleichzeitig unseren Beitrag dazu leisten, um uns noch stärker zu machen. Wir haben uns für eine Übernahme des Designs entschieden, und wollen dies auch konsequent umsetzen.

Aufmerksamen Leserinnen und Lesern dieser Zeitung wird aufgefallen sein, dass wir uns nunmehr „**Sportunion Währing**“ und nicht mehr „Turn- und Sportunion Währing“ nennen. Dies beruht darauf, dass wir unsere, in die Jahre gekommenen Statuten, den neuen Anforderungen des Landesverbandes der Sportunion Wien angepasst haben.

Eigentlich sollte die aktuelle Ausgabe unserer Vereinszeitung schon im neuen Corporate Design erscheinen. Wir mussten dieses Vorhaben jedoch leider auf die nächste Ausgabe verschieben, die nunmehr einmal im Jahr und zwar zum Ende der Sommerferien erscheint.

Weitere Informationen, die den Verein betreffen, können Sie auch der Homepage entnehmen bzw. bei ihrer Online-Anmeldung den Newsletter mit einem Häkchen markieren und dadurch erhalten. Die Vereinszeitung wird aber weiterhin auch als pdf. in dem Reiter Archiv auf der Homepage zum Ansehen und Herunterladen sein. Wir laden Sie ein, unsere Printmedien sowie auch die Homepage mit interessanten Beiträgen, wie z.B. eine schöne Reise oder über den alljährlichen Ausflug, Erlebnisse in der Übungseinheit, Veranstaltungen, usw. zu bereichern. Schicken sie diese Beiträge gerne per E-Mail an [office@waehring.sportunion.at](mailto:office@waehring.sportunion.at).

Nun wünsche ich euch allen einen guten Start in das neue Schuljahr, viel Erfolg, Freude an der Bewegung und freue mich schon sehr darauf einige von euch wieder persönlich im Turnsaal begrüßen zu dürfen, jeder ist bei uns herzlichst willkommen.

**Bleibt gesund und mit vollem Elan starten wir mit dem Slogan  
„Wir bewegen Menschen“, ob groß oder klein.**

*Eure Susen*

## HIGHLIGHTS 2011 – 2022 DER TURN- UND SPORTUNION WÄHRING

*von Susanne Gahn & Gerald Mayer*

### 2011

TURN 10!-Vereinsriegenmeisterschaft 1. Platz für die Union Währing sowie erste Plätze bei den bundesoffenen TURN10!-Einzelmeisterschaften.

Akrobatikvorführung am Heldenplatz im Rahmen des Wiener Stadtfestes.

Die Turner:innen der Union Währing sammelten viele Medaillen mit ihren Mannschaften, 2x Gold, 1x Bronze bei der Jugend und Gold bei Altersklasse 30+.

Erste Plätze bei den Landesmeisterschaften der Wiener Sportunion im Kunstturnen sowie bei den Österreichischen Turn10! Meisterschaften.

### 2012

Start Ugotschi Kinderfitness

2. Platz bei der TURN10!-Vereinsriegenmeisterschaft.



## 2013

Neue Vereins-Trainingsanzüge und T-Shirts

1. Platz bei der TURN10!-Vereinsriegenmeisterschaft, bei der wir mit 12 Riegen und insgesamt 45 Turner:innen sehr stark vertreten waren.

Bei der Turn10-Mannschafts-Landesmeisterschaft im Dusikastadion erreichten die Altersklassen 11 und 16 der Mädchen sowie die Erwachsenen jeweils den 1. Platz.

Turn-Oldies-Treffen

## 2014

Der JUFA Jugendsportpreis 2014, von einer hochkarätigen Jury ausgewählt, geht in diesem Jahr an die Sportunion Währing, die als jener Wiener Union-Verein mit der besten Nachwuchsarbeit ausgezeichnet wurde!

Sieg bei der Vereinsriegenmeisterschaft mit 10 Riegen und 39 Teilnehmer:innen - gelungene Titelverteidigung!

Tag des offenen Trainings - Leistungsturnen in der Abt-Karl-Gasse  
Hüttenabend Peilsteinhaus

## 2015

Vorturnerwochenende in Gnas

Trainingslager in Leonding

neue Union Homepage unter der Federführung von Tom Ballik und Anton Neuber

Teilnahme Turn 10!-Bundesmeisterschaften in St. Pölten und Mattersburg

## 2016

2. Vorturnerwochenende in Gnas

Ostertraining in der Abt-Karl-Gasse mit den Turner:innen aus Leonding

Trainingslager in Leonding

70 Jahrfeier der Turn- und Sportunion Währing! - Eine Jubiläumsfeier mit Tradition, bei der sich von den Kleinsten bis zu den Leistungsträgern alle in einem Showprogramm präsentierten. Es gab erstmals einen richtigen Merchandise-Stand, bei dem man unter anderem neben der Festschrift unsere neuen T-Shirts erwerben konnte.

Hauptversammlung mit Neuwahl Vereinsleitung – mit Susen Mayer (Obfrau) und Evi Tagesen (stellv. Obfrau) „Frauenpower“ an der Spitze

## 2017

Neues Turnoutfit für unsere Turnerriege

Gold für alle Gruppen der Union Währing bei der Union Mannschaftsmeisterschaft in Korneuburg

Trainingslager in Leonding

Vorturner-Wochenende am Hochkar

## 2018

Trainingslager in Bad Schallerbach

Skitag in Mönichkirchen

Teilnahme an Bundesmeisterschaften Turn 10 in Wattens

## 2019

Trainingslager in Wattens

Schiwochenende am Hochkar

Bestätigung der Vereinsleitung bei der Hauptversammlung für weitere 3 Jahre

Adventfeier erstmals mit Vorturner-Blockflötenensemble

## 2020

Trainingslager in Wattens

Online-Turnen während des Lockdowns im Herbst

## 2021

Rückkehr auf die Sportplätze - Turnen im Turnsaal unter Berücksichtigung aller Sicherheitsaspekte und onlineturnen während des Lockdowns

## 2022

Neue Homepage im Sportunion Österreich Design und neue Mitgliederverwaltung unter Federführung von Julia Wetter, Michael Strohbach und Laurenz Wagner

Christa Prelesnik gibt ein Buch mit Übungssammlungen zum Gerätturnen heraus.

## WAS IST NOCH WICHTIG ZU WISSEN AUS DIESER ZEIT?

In diesem Zeitraum mussten wir uns von einigen lieben Menschen für immer verabschieden, wie unter anderem von Ehrenobmann Rudi Kraft († 2014 im 101. Lebensjahr!), Ehrenobmann Erik Förtsch († 2020), Ehrenfinanzreferentin Luzi Kraft († 2021) oder die langjährigen Wegbegleiter Irene-Margit Scharf († 2012), Erika Ballik († 2013), Lucia Schaffarz und Gerhard Hofrichter (beide † 2019)

2011/12 haben leider auch Kurt und Thomas Bender ihre Jahrzehnte langen Tätigkeiten im Verein beendet (Kurt Bender war über 50 Jahre lang im Verein aktiv!), in wohlverdiente „Pension“ gingen auch 2016 Dr. Peter Riedl und 2020 Maria Ablinger.

Freudige Ereignisse waren hingegen Hochzeiten (2013 Silvia & Franz Kreczy, 2016 Susanne & Tom Gahn, sowie Julia & Konstantin Wetter) und Nachwuchs u.a. bei den Familien Wetter, Ballik, Kreczy – welcher ebenfalls schon in den diversen Turnsälen gesichtet wurde 😊.

Und natürlich freuen wir uns, dass auch eine Menge neuer Leute im Verein aktiv wurden und wir derzeit viele engagierte Vorturner:innen haben. Dank der großartigen Arbeit unserer Platzleiter:innen und Vorturner:innen sind unsere Kinderturneinheiten meist schon am Tag der Anmeldung restlos ausgebucht und wir könnten die Turnsäle 2-3x füllen. Aufgrund der starken Nachfrage wurde u.a. das Angebot der Eltern-Kind-Einheiten erweitert.

In der Abt-Karl-Gasse wurde das „Hobbyturnen“ entwickelt, damit am Dienstag und Freitag mehr Fokus auf das Wettkampfturnen für unter 14 jährige gelegt werden kann. Julia Wetter hat sieben Trainingslager organisiert und durchgeführt, was nicht nur die Leistung der „Wettkämpfer“, sondern auch den internen Zusammenhalt gesteigert hat.

Neben dem Turnen ist uns Bewegung für Kinder aber auch abseits des Geräteturnens wichtig, dafür wurde die Einheit „Sport & Spiele“ entwickelt.

Auch im Gymnastikbereich wurden viele neue Einheiten in dieser Zeit in unser Übungsprogramm aufgenommen – beispielsweise Beckenbodengymnastik, Zumba, Pilates oder Faszientraining.

Regelmäßige Aktivitäten außerhalb des Turnsaals waren die jährlichen Adventfeiern und das Union Gschnas im Martinschlössl. Nachdem Kurt Bender nicht mehr seine legendären Wandertage für den Verein organisiert hat, wurden ab 2015 die Wandertage von Eva Tagesen übernommen und familiengerecht in die nähere Umgebung von Wien verlegt. Für die Freunde des Drahtesels hat Gerald Mayer zwei Fahrrad-Ausflüge organisiert. Christa Prelesnik hat nicht nur Vorturnerwochenenden organisiert, die seit 2015 zu den jährlichen Fixpunkten gehören, sondern auch Eislaufnachmittage und Skitage für die Jugend angeboten.

## WIE WAR TURNEN FRÜHER?

von Christa Prelesnik



Es ist Freitagabend und heute wird Stufenbarren geturnt. Da bekomme ich sofort Lust mitzuturnen. Aber sobald er aufgestellt ist stellt sich die Frage was kann ich darauf noch turnen? Ich erreiche ja nicht mal den hohen Holm den ich aus der Hocke vom unteren Holm anspringen muss.

Von unserer Jugend wurde ich schon gefragt was und wie wir eigentlich früher geturnt haben?

Nun, der Stufenbarren wurde früher aus dem Gerätekammerl herausgerollt ähnlich wie heute der Barren und er konnte auch als Barren verwendet werden.

Es gab unzählige Verbindungen zwischen den Holmen die wesentlich enger beieinander waren als heute.

Unser früherer Turnsaal hatte nur ein paar schwere Matten mit Lederriemen die, wenn sie nicht benutzt wurden, an der Wand hingen. Aber auch damals gab es schon einen Weichboden der sehr umkämpft war. Der langsame methodische Übungsaufbau wie er heute gemacht wird, war nicht immer zu erkennen. Da hieß es von unserem Vorturner „Pepi“ oft „Spring, ich steh eh da“ und wir hatten damals so ein Vertrauen, dass die Übungen meistens gelangen.

Die Burschen sprangen früher über das lange Pferd wo heute ein gepolsterter Tisch mit einem super Reuterbrett steht.

Es ist wunderbar, wenn die Burschen und Mädchen auf dem Sprungboden heute Rondat und Salto wie Flummis springen und oft wünschte ich mir ein paar Jahre jünger zu sein.

## FRÜHLINGSWANDERTAG AM 22. MAI 2022

von Eva Tagesen



Perfektes Wetter erwartete uns, eine 9 köpfige wanderfreudige Gruppe, an diesem Samstag, um gemeinsam die Berge Perchtoldsdorf besser kennenzulernen.

Wir trafen uns um 11.00 in Rodaun und spazierten zuerst gemütlich entlang der Liesing, dann steiler zur Perchtoldsdorfer Heide mit ihren herrlich duftenden Blumen und Gräsern. Dafür wurden wir mit einem weiten Ausblick über Wien belohnt und das erste Fotoshooting begann. Weiter ging es durch den kühlen Wald zur Ruine Kammerstein, die im 13. Jahrhundert erbaut wurde. Otto II, der damalige Herrscher Perchtoldsdorf, ließ die Ruine erbauen, da seine Burg von Aufständigen zerstört wurde und er sich zur Burg Kammerstein zurückzog. Weitere Höhenmeter legten wir auf den Weg zur Franz Ferdinand Schutzhütte zurück, dessen Terrasse ebenfalls einen grandiosen Fernblick bietet. Unser Weg führte uns weiter über einen Rücken zum höchsten Punkt unseres Ausflugs, den Paraplüberg mit 562 m.

Über einen Abstecher zur Teufelsteinhütte erreichten wir die Kammersteinhütte, wo wir unsere wohlverdiente Rast einlegten. Wir genossen die Sonnenstrahlen und die kulinarischen Köstlichkeiten.

Neben der Hütte befindet sich die Josefswarte, bei klarer Sicht sieht man weit über den Wienerwald bis zu den Wiener Hausbergen.

Mit Buchteln gestärkt führte uns der Rückweg über die Waldandacht und wieder über die Perchtoldsdorfer Heide zurück zum Ausgangspunkt.

Mit müden Beinen, aber sehr zufrieden und einem Rucksack voll duftender Hollerblüten, ging es wieder nach Wien.

Vielen Dank an alle die mit uns diesen wunderschönen Tag verbracht haben!



## Mitgliedsbeiträge für das Schuljahr 2022/23

Die **jährlichen Mitgliedsbeiträge** sowie die neuen **Kursnummern für die einzelnen Übungsangebote** sind umseitig auf den Seiten 10 und 11 **direkt neben den Übungseinheiten** angegeben. Alle Beiträge gelten für ein Schuljahr.

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

### Ermäßigte Preise (je Person):

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

### 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)

### Anmeldungen:

Ausschließlich über [www.waehring.sportunion.at](http://www.waehring.sportunion.at) (nicht per E-Mail!)

**Alle Teilnehmer am Eltern-Kind-Turnen und an den Kinderturnkursen** müssen sich für das Turnjahr 2022/23 **wieder neu anmelden!** Einzelne Kinderturnkurse sind allerdings schon ausgebucht. Wenn Sie auf die **Warteliste** kommen, fragen Sie ab Oktober bei der Platzleitung nach, oder buchen Sie einen anderen passenden Kurs!

**Keine online-Anmeldung für Wettkampfturnen** am Mo, Di, Fr (TU02, 03, 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](mailto:office@waehring.sportunion.at)

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

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

[julia.wetter@waehring.sportunion.at](mailto:julia.wetter@waehring.sportunion.at)



# SPORTANGEBOTE 2022/23

## GYMNASTIK

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

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

## FITGYMNASTIK

<b>AK03</b>	Fitness und Kondition	Mo 19.35-20.45	Schop. 79/1. B. Krauskopf	<b>105,-</b>
<b>AK04</b>	Fit mit Musik	Mi 19.45-20.50	Schop. 79/P. Susen Mayer	<b>105,-</b>
<b>AK05</b>	Bodywork	Di 18.55-19.55	Scheib. 63 Eva Tagesen	<b>100,-</b>
<b>AK06</b>	Bauch-Bein-Po	Do 19.40-20.45	Schop. 79/1. Susanne Gahn	<b>105,-</b>
<b>AK07</b>	Bauch-Bein-Po mit Stretching	Do 18.50-19.50	Scheib. 63 Eva Tagesen	<b>100,-</b>
<b>AK08</b>	Pilates	Do 18.35-19.35	Schop. 79/1. Susanne Gahn	<b>100,-</b>
<b>AK10</b>	<b>Gymnastik mit Übungen aus dem Bereich Qigong</b>	Mi 19.20-20.55	Schop. 81/1. Moritz Bürchner	<b>135,-</b>

## (BALL)SPIELE / YOGA / FASZIENTRAINING

<b>BA01</b>	<b>Sport &amp; Spiele 10-14 J.</b>	Mi 18.00-19.00	Schop. 79/P. Moritz Bürchner	<b>80,-</b>
<b>BA02</b>	Ball sport (ab 16 Jahre)	Mi 18.15-20.00	Parham. 18 Silvia Kreczy / Franz Kreczy	<b>95,-</b>
<b>AK01</b>	Intervalltraining gemischtes Zirkeltraining	Di 18.00-19.00	Schop. 79/P. Tarik Samman	<b>115,-</b>
<b>AK02</b>	Faszientraining	Di 19.00-20.00	Schop. 79/P. Tarik Samman	<b>115,-</b>
<b>GY06</b>	Basis-Yoga	Mi 18.00-19.15	Schop. 81/1. Monika Graser	<b>130,-</b>
<b>GY07</b>	Yoga	Di 19.55-20.55	Scheib. 63 Eva Tagesen	<b>115,-</b>
<b>GY08</b>	Yoga	Mi 19.35-20.55	Schop. 79/1. Tarik Samman	<b>135,-</b>

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

**Eltern-Kind-Turnen**

<b>EK01</b>	3-4 Jahre	Mo	16.50-17.50	Schop. 79/1.	I. Bender-Schindler	<b>115,-</b>
<b>EK02</b>	2-4 Jahre	Mi	16.00-17.00	Cottageg. 17	Berfin Wondraschek	<b>115,-</b>
<b>EK03</b>	2-4 Jahre	Mi	16.00-17.00	Schop. 79/P.	Marie-Chr. Mayer	<b>115,-</b>
<b>EK04</b>	2-4 Jahre	Mi	17.00-18.00	Schop. 79/P.	Marie-Chr. Mayer	<b>115,-</b>
<b>KI01</b>	Kinder 4-6 Jahre	Mi	17.00-18.00	Cottageg. 17	Berfin Wondraschek	<b>80,-</b>
<b>KI02</b>	Kinder 4-6 Jahre	Mi	17.00-18.00	Schop. 79/1.	Corina Ofner	<b>80,-</b>
<b>KI03</b>	Kinder 4-6 Jahre	Do	16.00-17.00	Scheib. 63	Marie-Chr. Mayer	<b>80,-</b>
<b>KI04</b>	Mädchen 6-10 Jahre	Mo	18.00-19.30	Schop. 79/1.	I. Bender-Schindler	<b>95,-</b>
<b>KI06</b>	Kinder 6-10 Jahre	Mi	18.00-19.30	Schop. 79/1.	Corina Ofner	<b>95,-</b>
<b>KI07</b>	Kinder 6-10 Jahre	Do	17.00-18.45	Scheib. 63	Marie-Chr. Mayer	<b>95,-</b>
<b>TU03</b>	Jugend (w/m) 10-14 J.	Mo	18.00-19.30	Schop. 81	Leon Schweiger	<b>95,-</b>
<b>TU04</b>	Hobbyturnen (ab 14 J.)	Di	19.00-20.55	Abt-Karl-G. 13	Julia Wetter	<b>95,-</b>

**Wettkampfturnen für Fortgeschrittene**

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

**(TU02, TU03, TU04 keine Neuaufnahmen möglich!)****WALDLAUF / OUTDOORTRAINING**

<b>AK09</b>	Waldlauf mit Stretching	Do	19.00-20.00	Marswiese	Tom Ballik	<b>70,-</b>
<i>Sept.-Okt., erster Treffpunkt 15. Sept. 2022, Waldgasthaus „Zur Allee“, weitere Treffpunkte sowie der erste Treffpunkt im Frühjahr siehe Homepage <a href="http://www.waehring.sportunion.at">www.waehring.sportunion.at</a>;</i>						
<b>GY09</b>	Sanftes Outdoor- Training	Sa	10.00-11.15	Heschweg 100 1160 Wien (Steinhofgründe)	Roswitha Koch	<b>115,-</b>
<i>17. September bis 24. November 2022 und 11. März bis 24. Juni 2023 bei jedem Wetter; Treffpunkte unter 0699/19859755 zu erfragen. Bei 1. Teilnahme bitte um telefonische Anmeldung.</i>						

**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:

**Hauptversammlung der Turn- und Sportunion Währing mit Wahl der Vereinsleitung:**

**Dienstag, 15. November 2022, 18.30 Uhr.**

in der Unterkirche St. Gertrud, 18., Maynollogasse 3, Eingang Kutschker Markt. Der Wahlvorschlag wird rechtzeitig auf unserer Homepage bekanntgegeben.

**Nach 3 Jahren findet wieder die Hauptversammlung mit der Neuwahl der Vereinsleitung statt. Alle Vereinsmitglieder sind dabei teilnahme- und stimmberechtigt. Beschlüsse können aber auch gefasst werden, wenn nicht alle anwesend sind.**

## Adventfeier

Sofern es die Corona-Maßnahmen zulassen, planen wir heuer wieder eine **Adventfeier**, und zwar am

**Sonntag, 11. Dezember 2022, 15.30 Uhr**

voraussichtlich in der Unterkirche der Pfarrkirche St. Gertrud, 1180 Wien, Maynollogasse 3, Eingang Kutschker Markt

Wie alljährlich wird Besinnliches von unseren Turnkindern dargeboten. Nach dem Pausenbuffet Sportvorführungen im Turnsaal Abt-Karl-Gasse 13.

→ **Kinder, die beim Adventspiel mitmachen oder musizieren wollen, sind herzlich eingeladen, sich schon im September bei den Platzleitern bzw. bei Irene Bender-Schindler oder Gerald Mayer zu melden!**

**Allfällige Wettkampftermine** sowie **Termine etwaiger anderer Veranstaltungen** werden rechtzeitig auf den Turnplätzen und auf unserer Homepage [www.waehring.sportunion.at](http://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*

**Moritz Bürchner**

*moritz.buerchner@waehring.sportunion.at*

**Susanne Gahn**

*susanne.gahn@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.freczy@waehring.sportunion.at*

**Marie-Christin Mayer**

*marie.mayer@waehring.sportunion.at*

**Susen Mayer**

*susen.mayer@waehring.sportunion.at*

**Corina Ofner**

*corina.ofner@waehring.sportunion.at*

**Mag. Tarik Samman**

*tarik.samman@waehring.sportunion.at*

**Leon Schweiger**

*leon.schweiger@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*

## NEU IN UNSEREM TEAM

### Moritz Bürchner



Ich bin 1990 in Dachau (Deutschland) geboren und 32 Jahre alt. Seit September 2019 lebe ich in Wien. Im Lauf meines aktiven Sporttreibens und Bewegens habe ich schon Erfahrungen in verschiedenen Bereichen gesammelt. Angefangen hat es in jungen Jahren vor allem mit verschiedenen Ballsportarten, Fußball, Tennis und Tischtennis, aber auch Leichtathletik. Im Anschluss daran war ich jahrelang vor allem im Tennis aktiv, in Deutschland und später dann auch in Florida, in den USA. Dort habe ich für 4 Jahre im Tennisteam einer Universität gespielt. In den letzten Jahren habe ich in verschiedenen Bereichen der Bewegungskünste und Bewegungstherapieformen Erfahrung sammeln können, vor allem im Qigong, Taiji und in der Feldenkraismethode.

Von 2015 bis 2019 habe ich einen Studiengang in der Sportwissenschaft absolviert und abgeschlossen, mit einem Fokus auf Gesundheitssport. Seitdem ich in Wien bin ich dabei einen Masterstudiengang in Philosophie (in Verbindung mit VWL) abzuschließen.

Diese ganzen Hintergründe und Erfahrungen beeinflussen mein Angebot. Mir ist wichtig, dass die Freude, der Genuss und das Angenehme an der Bewegung und am Sport im Vordergrund stehen werden.

Ich werde ab September zwei Kurse bei der Sportunion Währing leiten.

Der erste wird ein Sportkurs für 10 – 14 jährige mittwochs zwischen 18 und 19 Uhr sein. Der Ansatz wird hier sein dies zu großen Teilen spielerisch zu gestalten. Es wird hier zu Spielen und Übungen kommen, in denen Koordination, Schnelligkeit und die generelle Fitness eine zentrale Rolle spielen. Es wird auch das soziale Miteinander und Interagieren während des Sports und Bewegens eine Rolle spielen.

Der zweite Kurs wird ein Gymnastikkurs für Erwachsene mittwochs zwischen 19.20 und 20.50 Uhr sein. Im zentralen Teil werden verschiedene Übungen für das Herz-Kreislaufsystem, die Beweglichkeit und die Koordination sein. Ein wichtiges Element, das dabei einfließen wird, sind verschiedene Übungen aus dem Qigong, mit denen ich über die Jahre Erfahrung gemacht habe.

Ich freue mich auf Euer Kommen und darauf Euch kennen zu lernen!

## STEP BY STEP – STIEGENSTEIGEN IST GESUND!

von Susanne Gahn



Ist euch auch schon aufgefallen, dass in den meisten Häusern, Hotels und Institutionen der Aufzug ganz prominent positioniert, das Stiegenhaus aber (wenn auch aus feuerschutz-polizeilichen Gründen verständlich) meist versteckt ist und man erst fragen muss, wie man denn zu Fuß ins nächste Stockwerk kommen kann? Und dann ist das Stiegenhaus leider meist auch noch unansehnlich und ungepflegt.

Schade, denn Stiegensteigen hat so viele positive Auswirkungen:

- Muskeln im Po-, Oberschenkel- und im Wadenbereich werden trainiert
- Abfedern beim Hinabsteigen freut die Faszien
- Kalorien werden verbrannt
- Die Atmung wird intensiviert
- Und damit Herz-Kreislaufsystem aktiviert und der Stoffwechsel angekurbelt.

Also ein ganzes Paket an Fitness-Potential!

Da erscheint es mir persönlich seltsam, wenn Menschen mit dem Auto zum Fitnesscenter fahren, sich mit dem Lift ins Studio raufführen lassen und sich dann auf den Stepper stellen – und mit ihrer körperlichen Arbeit nicht etwa Energie erzeugen, sondern auch noch Strom verbrauchen ... Schon klar, dass „Training“ plan- und messbar sein sollte, um tatsächlich zu den gewünschten sportlichen Ergebnissen zu kommen. Dennoch sollte uns die Bedeutung und Wichtigkeit der Bewegung im Alltag bewusst werden - die heutzutage ja mit Fitnessuhren sehr wohl auch messbar gemacht werden kann!

Wenn man regelmäßig Treppe statt Lift benutzt, kommt da schon eine ordentliche Leistung zusammen. Für eine Trainingssteigerung kannst Du dann längere Stiegen wählen, das Tempo erhöhen oder zwei Stufen auf einmal nehmen. Und ganz Sportliche machen Seitwärtsschritte in Kombi mit Kniebeugen - auch wenn das zugegebenermaßen „im Alltag“ – z.B. in der U-Bahn-Station - seltsam aussehen wird. Aber es gibt ja auch passende Stiegen outdoor. Vielleicht entdeckst Du deine perfekte „Trainingsstiege“ auf deinem Arbeitsweg oder in der Nähe deiner Wohnung!

Viel Spaß - Jeder Schritt zählt!

## HÖHEN UND TIEFEN EINER AUTORIN

von Christa Prelesnik



Seit mehr als 5 Jahren mache ich im Rahmen von „Kinder gesund bewegen“ Turnstunden in Volksschulen. Dabei wurde ich von Lehrern immer wieder gebeten, die tollen Übungen doch in einem Buch aufzuschreiben. Dieser Gedanke ging mir nicht mehr aus dem Kopf. Es quälten mich aber viele Fragen:

Zeichne ich die Übungen? Fotografiere ich die Übungen?  
Welches Computerprogramm soll ich dazu verwenden?  
Wie soll das Buch aufgebaut sein, damit es für Lehrer im Schulalltag möglichst einfach zu verwenden ist?

Langsam fand ich auf alle Fragen eine Antwort und mit Beginn der Coronazeit startete ich mein Projekt. Während der vielen Fotosessions turnten Martin, Aaron und Arik unermüdlich die von mir gewünschten Übungen. Es machte den Kindern und mir viel Spaß. Gerade während den Coronaeinschränkungen genossen wir die kurze Zeit im Turnsaal.

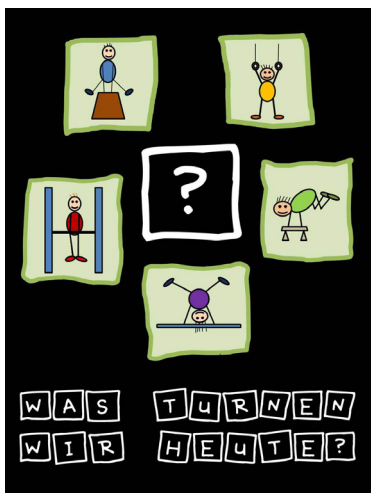
Danach mussten aus den Unmengen von Serienaufnahmen die besten Bilder ausgewählt werden.

Die nächste schwierige Phase war die Gestaltung des Buches. Robert unterstützte mich tatkräftig mit Zeichnungen und ich lernte in vielen Abenden die vielen verfügbaren Gestaltungshilfen am Computer richtig anzuwenden.

Der letzte Schritt war die Vermarktung. Brauche ich eine ISBN Nr., was ist ein Eigenverlag und vieles mehr. Ich habe mit vielen Freunden darüber gesprochen und viele sehr gute Tipps bekommen. Das zeigt sehr eindrucksvoll wie wichtig Networking ist.

Nach 2 Jahren hatte ich die ersten gedruckten Exemplare in meinen Händen. Von Lehrern, Mitturnern und Freunden habe ich unheimlich viel positives Feedback zu „Was turnen wir heute?“ bekommen.

Meine Leidenschaft gehört dem Turnen und ich hoffe mit dem Buch ein wenig davon weitergeben zu können.



## WELCHE ÜBUNG HAT PURZEL GEMACHT?

Purzel ist ganz aufgereggt: Heute ist seine erste Turnstunde im Verein! Wieviele Kinder werden dort sein? Wird er neue Freunde finden? Und was wird er dort alles lernen?

In seinem feschen neuen Sportgewand steht er schließlich ein bisschen nervös im Turnsaal. Eine junge Frau kommt auf ihn zu und begrüßt ihn freundlich: „Hallo, ich bin die Marie. Wie heißt Du denn?“ Weil sie so freundlich lächelt, ist Purzel gleich weniger nervös und antwortet: „Ich bin Purzel“. „Hallo Purzel, schön dass Du da bist!“, lächelt Marie „Ich bin Deine Vorturnerin, und ich zeige dir gleich Deine erste Übung.“ Marie geht mit Purzel zu einer Gruppe von Kindern, die schon bei den blauen Matten steht und sagt: „Das ist Purzel, er turnt ab heute mit uns mit! Purzel, komm doch gleich mal zu mir auf die Turnmatte. Kannst Du dich hinhockern? Gut, und jetzt setzt du beide Hände auf den Boden - ungefähr so breit, wie deine Schultern sind. Ja genau, gut! Und jetzt schaut Du auf Deinen Bauch und stoß Dich mit deinen Beinen ab und mach dich ganz rund wie ein Ball. Super, gut gemacht! Und wow, du hast ja sogar ohne die Hilfe deiner Hände wieder aufstehen können! Ganz toll!“ Die anderen Kinder klatschen und Purzel ist ganz stolz, weil er seine erste Übung so gut gemeistert hat.

Weißt Du welche Übung Purzel gemacht hat? Kannst Du das auch machen?

Vielleicht bittest Du einen Erwachsenen dich dabei zu fotografieren und das Bild an [office@waehring.sportunion.at](mailto:office@waehring.sportunion.at) zu schicken - mit etwas Glück erscheint Dein Bild dann im nächsten Newsletter, auf der Homepage oder in der nächsten Zeitung!

## POMMES FRITES SPIEL

Die Kinder stehen alle im markierten mittleren Kreis des Turnsaals (sind die Pommes Frites im heißen Fett) und springen beidbeinig auf und ab. Bewacht werden sie vom Koch.

Am Rand steht ein Briefträger, der näher kommt und dem Koch (2. Fänger) eine Nachricht überbringt.

Während der Koch abgelenkt ist, springen die Pommes Frites heraus und laufen durch den Turnsaal. Der Koch muss mit dem Briefträger versuchen, die Pommes Frites wieder einzufangen. Sobald sie gefangen sind, müssen sie in den Kreis (Kochtopf) und wieder hüpfen.

Viel Spaß beim Spielen



Christa Prelesnik

Christa





# 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](http://www.janko.at).

## Pfeile

Tragen Sie in die Felder am Rand Pfeile (waagrecht, senkrecht oder diagonal) so ein, dass jeder Pfeil auf mindestens eine Zahl zeigt und die Zahlen angeben, wie viele Pfeile auf diese Zahl zeigen..

### Beispiel

	3	4	1	
	5	2	0	
	5	6	3	

### Lösung

	↓	↓	↘	
↙	3	4	1	←
↙	5	2	0	↘
→	5	6	3	←
	↑	↑	↘	

	4	3	8	3	
	2	2	3	3	
	5	0	2	3	
	4	1	3	1	

	5	4	3	2	3	
	5	1	2	1	2	
	3	2	0	2	4	
	4	0	2	2	3	
	2	2	2	2	2	

	3	4	1	4	3	3
	2	0	3	1	2	4
	1	3	2	3	3	4
	2	2	2	3	3	3
	2	1	3	2	2	5
	2	2	0	1	2	2

	4	3	3	3	1	3	1
	3	2	3	1	1	1	0
	4	6	3	5	2	3	3
	5	3	6	3	3	4	3
	2	4	2	4	2	4	1
	3	2	3	3	4	2	3
	3	3	4	5	2	6	4

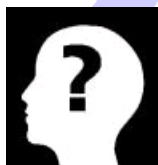
Autor: © Bernhard Seckinger



### Kopfnuss von Heft 32

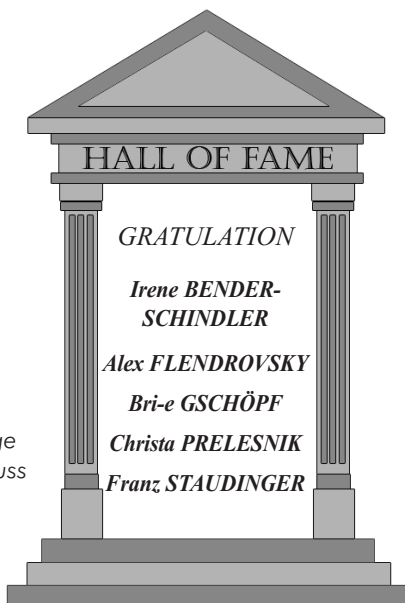
Lösung

Am Mittagstisch:  
Wo das Fragezeichen ist, sitzt  
OTTO!



### Kopfnuss

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



Setze beliebige Rechenzeichen und  
Klammern ein, sodass die Gleichung stimmt!

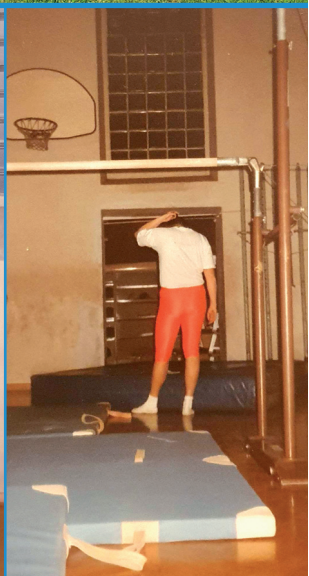
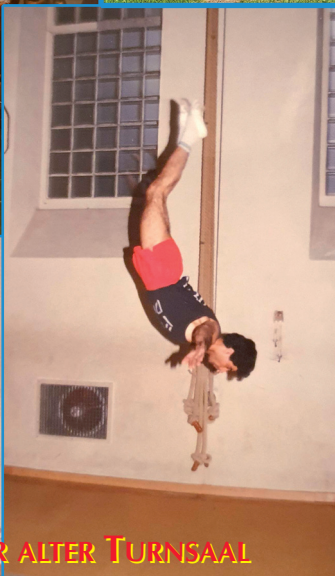
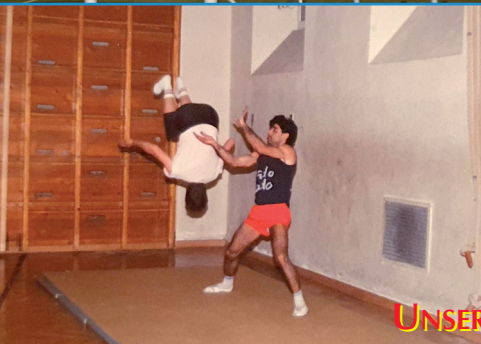
$$1 \ 2 \ 3 \ 4 \ 5 \ 6 \ 7 \ 8 \ 9 \ = \ 100$$

Steht nichts zwischen zwei (oder mehreren)  
Ziffern, so ergibt sich die entstehende Zahl  
(z.B. 12 oder 34). Es gibt viele Möglichkeiten,  
die schönsten Lösungen werden im nächsten  
Heft veröffentlicht.

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



**WANDERUNG ZUR PERCHTOLDSDORFER HEIDE**



**UNSER ALTER TURNZAAL**

## Impressum:

### Medieninhaber und Herausgeber, Verleger:

Sportunion Währing

### Redaktionsteam:

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

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

Erscheinungsweise: 1x jährlich (Ende August)

Redaktions- und Anzeigenschluss für Heft 34: Mitte Juni 2023

### Kontaktdaten:

#### Für allgemeine Auskünfte:

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

(Montag bis Freitag 15 – 17 Uhr)

E-Mail: [office@waehring.sportunion.at](mailto:office@waehring.sportunion.at)

#### Wettkämpfe:

Julia Wetter, E-Mail über Homepage

[julia.wetter@waehring.sportunion.at](mailto:julia.wetter@waehring.sportunion.at)

Währing



**Homepage: [www.waehring.sportunion.at](http://www.waehring.sportunion.at)**



**KINDERTURNEN**