



SPORT
UNION
WÄHRING

HEFT 34
OKTOBER 2023

SPORT SPIEL SPASS

VEREINSZEITUNG DER SPORTUNION WÄHRING

UNSER SCHLAGKRÄFTIGES TEAM LATUSCH 2023



Aus dem Inhalt:

- Die neue Vereinsleitung stellt sich vor
- Rückblick auf die Aktivitäten im letzten Schuljahr
- Oldies but Goldies - Sport hält jung!
- Sportangebote 2023/24



ADVENTFEIER 2022



LATUSCH



Liebe Mitglieder der Union Währing!

Ich freue mich, euch als aktive Turner:innen der Union Währing begrüßen zu dürfen und auf ein erfolgreiches Sportjahr.

Ich bin seit November die neue Obfrau der Union Währing und möchte mich hiermit nochmal kurz vorstellen, auch wenn mich sehr viele von euch bereits kennen.

Als kleines Kind startete ich mit meinem Papa beim Kinderturnen, dann ging es zum 6-10-jährigen Turnen, später begann ich auch am Freitag zu trainieren und im Laufe der Zeit war auch Dienstag ein fixer Trainingstag. Sobald ich bei Irene zu alt wurde, begann meine „Karriere“ als Vorturnerin, da ich nicht zur nächsten Gruppe wechseln wollte. Ich machte Ausbildungen, turnte aktiv weiter, nahm an Wettkämpfen teil und übernahm meine erste Gruppe. Im Verein engagierte ich mich als Sportreferentin und bekam Einblick ins Vereinswesen. Nach einer Zeit interner Probleme mit anderen Trainern überstand ich diesen Konflikt und bekam immer mehr Verantwortung. Nachdem ich nun das „Wettkampfturnen“ leitete, eine wirklich erfolgreiche Burschengruppe trainierte, viele Ausbildungen hatte und hoch motiviert war, organisierte ich ein Trainingslager für den Verein. Einige Trainingslager später, zwei eigene Kinder später, bin ich noch immer da und wurde nun zur Obfrau gewählt. Danke für euer Vertrauen.

Ich möchte mich hiermit nochmal herzlich bei meiner Vorgängerin Susen bedanken. Danke! Du hast das super gemacht und den Verein mit vollem Einsatz geleitet.

Was ist neu: unser Online-Auftritt wird stetig verbessert und aktualisiert. Alle aktuellen Infos & Termine und auch die Berichte und Fotos vergangener Veranstaltungen findet Ihr auf unserer Homepage. Damit ist dies die vorerst letzte Ausgabe der Vereinszeitung, die wir unter anderem aufgrund gestiegener Druck- und Versandkosten künftig einstellen werden. Danke an dieser Stelle an das Redaktionsteam Gerald und Susanne. Damit trotzdem alle weiterhin informiert bleiben, bekommen alle aktiven Mitglieder rechtzeitig eine Information (einen Übersichtszettel) über alle Kurse des nächsten Jahres.

Diese Übersicht haben die Vorturner:innen im Mai an alle aktiven Kursteilnehmer:innen ausgeteilt. Ich bitte euch, euch jedes Jahr online anzumelden (ab 1. Juni), damit wir die aktuellen Daten fürs kommende Jahr haben, auch wenn ihr die gleichen Kurse wieder belegen wollt.

Die Anmeldung hat dieses Jahr zwar funktioniert, aber aufgrund einer Serverüberlastung zu Problemen geführt. Im nächsten Jahr optimieren wir das Prozedere, es wird aber der 1. Juni bleiben. Infos bekommt ihr auf den Turnplätzen.



Julia Wetter

Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit mit meinem Team, das mir in den Jahren voller Sport, Wanderungen, Weihnachts- und Sommerfesten, Skitagen, gemeinsamen Ausbildungen und Trainingslagern ans Herz gewachsen ist!

Es wäre mir eine große Freude, wenn auch wieder mehr Mitglieder an unseren vielfältigen Vereinsaktivitäten teilnehmen würden, da man sich dort viel besser kennenlernt und es auch immer sehr lustig ist.

Ein sportliches Jahr bei der Sportunion Währing wünscht

Julia

GENERALVERSAMMLUNG VOM 15. NOVEMBER 2022

Liebe Vereinsmitglieder,

wir freuen uns euch unseren neuen Vorstand für die Jahre 2022-2025 vorstellen zu dürfen.

Bei der diesjährigen Hauptversammlung am 15.11.2022 wurde ein neuer Vorstand gewählt. Nach 6 Jahren gibt Susen Mayer ihr Amt als Obfrau auf und geht in den wohlverdienten Sportunion-Ruhestand. Wir bedanken uns herzlich für 6 Jahre Engagement und ein tolles Corona-Krisenmanagement.

Jetzt ist es an der Zeit den Vorstand neu zu besetzen. Mit Julia Wetter als Obfrau übernimmt nun ein junges und äußerst motiviertes Team. Wir gratulieren recht herzlich zur Wahl.

Der gesamte neu gewählte Vorstand setzt sich folgendermaßen zusammen:

Julia Wetter	Obfrau
Laurenz Wagner	Obfrau-Stellvertreter
Christa Prelesnik	Finanzreferentin
Michael Strohbach	Schriefführer
Thomas Ballik	Finanzreferentin-Stellvertreter
Susanne Gahn	Schriefführer-Stellvertreterin
Lea Roth	Sportreferentin, Wettkämpfe
Laura Gusel	Sportreferentin-Stellvertreterin, Wettkämpfe
Gerald Mayer	Kulturreferent, Feste und Feiern

ADVENTFEIER

Nach langem Warten konnte dieses Jahr zum ersten Mal seit Corona wieder eine Adventfeier stattfinden.

Im Rahmen dieses besinnlichen Festes in der Unterkirche der Pfarrkirche St. Gertrud zeigten uns zu Beginn einige Kinder ihr Können an verschiedensten Instrumenten wie Klarinette, Querflöte oder anderen Instrumenten. Andere unserer jüngsten Vereinsmitglieder zeigten uns ihr schauspielerisches Talent in einem Krippenspiel. Von der Seite der Vorturner wurde anschließend ein bis in die letzte Note perfektioniertes Flötenkonzert dargeboten, bevor es dann weiter in die Turnhalle in die Abt-Karl-Gasse ging! Dort zeigten alle Kinder, ob Klein oder Groß, was sie dieses und in den letzten Jahren gelernt haben.



Wir bedanken uns bei allen Gästen und vor allem bei den vielen Kindern, die so zahlreich ihr Können präsentierten. Wir hoffen auch nächstes Jahr dieses besinnliche Fest mit so vielen Kindern und Eltern feiern zu können.



SCHITAG AM STUHLECK

von Lea Roth

Der diesjährige Skitag für unsere fleißigen Trainer:innen begann wieder mit sehr frühem Aufstehen, um rechtzeitig bei Betriebsbeginn beim Stuhleck anzukommen. Schon am Vortag wurde die Ausrüstung gepackt, die Ski gewachst und alles in die Autos verladen, um den gesamten Tag ausnützen zu können. Durch die Möglichkeit, das Ticket online zu kaufen und bei einem lustigen Automaten abzuholen, konnten wir die lange Schlange beim Schalter überspringen und nach kurzem Anstehen beim Sessellift ging's direkt los.



Während dem zügigen Bergabfahren durften für uns Turner:innen natürlich auch die akrobatischen Zwischenelemente nicht fehlen. Diesjährige Zielübung: Rückwärtsfahren und Helikopter (auf die Rückwärtsrolle haben wir diesmal leider vergessen).

Nur einmal haben wir uns durch die vielen Abzweigungen verloren, aber schnell wieder gefunden!

Um diesen schönen Tag abzurunden, gabs noch Pizza für alle, bevor die Sammeltaxis sich wieder auf den Heimweg gemacht haben.

Freu mich schon auf nächstes Mal!!

LATUSCH

von Leon Schweiger



Wie an jedem pandemiefreien 1. Mai waren wir auch 2023 dabei beim niederösterreichischen LATUSCH-Landeswettkampf, einem Neunkampf aus je drei Disziplinen aus den Sparten Leichtathletik, Turnen und Schwimmen. (Niederösterreich lässt uns Wiener dankenswerterweise als Gäste mitmachen.)



Diesmal traten in St. Pölten 33 Sportler:innen in 9 Dreier- und Vierergruppen für die Sportunion Währing an, doppelt so viele wie im letzten Jahr, einige davon zum ersten Mal. Mit Sportlern vom



Kindergartenalter, über Schüler und Studenten, bis zu Turnern und Nicht-Turnern mit Jahrzehnten Lebenserfahrung, hätte unser Teilnehmerinnenfeld nicht vielfältiger sein können.

Gerade das ist das Besondere an LATUSCH, denn alters- und geschlechtsspezifische Alterspunkte erlauben es, dass zum Beispiel ein erwachsener Sportlehrer gegen seine kleine Tochter antreten kann. Alle – groß und klein, jung und alt – können also miteinander und gegeneinander wetteifern und so entsteht eine ganz besondere Stimmung.

Die meisten Teilnehmer sind Spezialisten, also Turner,

Schwimmer oder Leichtathleten, aber für die Gesamtwertung zählt jede Disziplin gleich und so verlässt jeder für die eigene vielzitierte Komfortzone. Gewinnen bleibt wie immer das Ziel, aber gerade bei LATUSCH treten Spaß und Austausch, die am Weg dahin auf die Teilnehmer:innen warten, in den Vordergrund.

Wie jedes Jahr war es ein langer, verschwitzter Tag, voller Freude, persönlichen Enttäuschungen, Bestleistungen, kleinen Pannen und am Ende einem zufriedenen Gefühl am Weg nach Hause, denn obwohl viele von uns neu bei LATUSCH waren, konnten 4 unserer 9 Teams eine Medaille mit nach Hause nehmen. Dieses Jahr war davon leider keine golden, es bleibt also noch Luft nach oben für LATUSCH im nächsten Jahr.



Hier findet ihr die Ergebnisse:

<https://sportunion.at/noe/news/2022/05/10/45-landesjugendwettbewerb-latusch/>

SOMMERFEST IM TÜRKENSCHANZPARK

von Lea und Laura



Als neue Sportreferentinnen durften Laura und ich das diesjährige Sommerfest planen und dann natürlich auch dabei sein. Da wir noch nicht so geübt in unseren organisatorischen Fähigkeiten sind, wollten wir unsere erste Veranstaltung langsam angehen lassen. So kam der Treffpunkt Türkenschanzpark zustande, welcher sich für gemeinsame Nachmittage im Freien perfekt eignet.

Auch wenn zum geplanten Treffpunkt um 14 Uhr erst Wenige kamen, trudelten im Laufe des Tages immer mehr Vereinsmitglieder ein und der sonnige Tag ließ es zu, es sich im Schatten gemütlich zu machen. Dazu gehört bei uns natürlich dazu, gemeinsam Frisbee, Spike-Ball und Volleyball zu spielen. Die neue Slack-Line wurde auch ausgepackt und schon waren wir ein Haufen laufender, lachender, spielender Menschen, die eine schöne gemeinsame Zeit miteinander verbrachten. Manche Eltern konnten so zum Beispiel auch mit den Trainer:innen ihrer Kinder einmal länger ins Gespräch kommen und Informationen austauschen und auch über die Sportkurse hinaus konnten sich alle einmal kennenlernen.

Ich hoffe, dass wir dieses kleine Fest nun zu einem jährlichen Event machen, da es glaub ich für alle ein schöner Abschluss vom Schuljahr beziehungsweise ein guter Beginn in den Sommer war.

Danke an alle, die da waren!



Mitgliedsbeiträge für das Schuljahr 2023/24

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.

Kombi- Jahres-Beitrag:

- Kombi-Beitrag für 2 Kurse: € 180,-
- Kombi-Beitrag für 3 Kurse und mehr: € 270,-

Familienkarte (gleicher Haushalt):

- ab dem dritten Familienmitglied → **günstigster Kurs -50%**,
- Familienkarte in einer Einzahlung tätigen
- unbedingt Kursnummer und Namen angeben!

Bankverbindung: zuerst anmelden, dann einzahlen! Plätze sind begrenzt!

Bank: PSK, IBAN: AT66 6000 0000 0195 3998, BIC: OPSKATWW
Turn- und Sportunion Währing 1180 Wien

- Bei **Einzahlung** bitte unbedingt **Kursnummer** und Teilnehmer angeben!
- Beitrag ist jährlich zu bezahlen!
- **Keine Einschreibgebühr!**

Anmeldungen:

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

Alle Teilnehmer am Eltern-Kind-Turnen und an den Kinderturnkursen müssen sich für das Turnjahr 2024/25 **wieder neu anmelden!**

**Die Anmeldung für das Turnjahr 2024/25 ist
ab 1. Juni 2024, 0 Uhr möglich!**

Die Kinderturnkurse sind allerdings sehr schnell ausgebucht. Wenn Sie auf die **Warteliste** kommen, fragen Sie ab Oktober 2024 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

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

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

julia.wetter@waehring.sportunion.at



SPORTANGEBOTE 2023/24

GYMNASTIK

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

Kurs-Nr.						Beitrag/ Schuljahr
GESUNDHEITSGYMNASTIK						
GY01	Wirbelsäulengymnastik	Mo 18.30-19.30	Schop. 79/P.	Susen		120,-
GY02	Musikgymnastik mit Gesundheitsgymnastik	Mo 19.45-20.45	Schop. 79/P.	Susen		120,-
GY03	Beckenbodengymnastik	Di 18.00-18.55	Scheib. 63	Eva		120,-
GY04	Aktive Entspannung nach Jacobson	Do 17.25-18.25	Schop. 79/1.	Susanne	<i>(Warme Socken und Decke mitbringen!)</i>	120,-
GY05	Gesundheitsgymnastik	Do 19.55-20.55	Scheib. 63	Eva		120,-

FITGYMNASTIK

AK03	Fitness und Kondition	Mo 19.35-20.45	Schop. 79/1.	Bernhard		125,-
AK04	Fit mit Musik	Mi 19.45-20.50	Schop. 79/P.	Susen		120,-
AK05	Bodywork	Di 18.55-19.55	Scheib. 63	Eva		120,-
AK06	Bauch-Bein-Po	Do 19.40-20.45	Schop. 79/1.	Susanne		120,-
AK07	Bauch-Bein-Po mit Stretching	Do 18.50-19.50	Scheib. 63	Eva		120,-
AK08	Pilates	Do 18.35-19.35	Schop. 79/1.	Susanne		120,-

(BALL)SPIELE / YOGA / FASZIENTRAINING

BA01	Sport & Spiele 10-14 J.	Mi 18.15-19.15	Schop. 79/P.	Moritz		100,-
BA02	Ballsport (ab 16 Jahre)	Mi 18.15-20.00	Parham. 18	Martin		110,-
GY06	Basis-Yoga	Mi 18.00-19.15	Schop. 81/1.	Anita		125,-
GY07	Yoga	Di 19.55-20.55	Scheib. 63	Eva		120,-
GY08	Yoga	Mi 19.45-20.45	Schop. 79/1.			120,-

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

Kurs-
Nr.

KINDERTURNEN UND GERÄTTURNEN

Beitrag/
Schuljahr

INFOS

Eltern-Kind-Turnen

EK01	3-4 Jahre	Mo	16.50-17.50	Schop. 79/1.	Irene	130,-
EK02	2-4 Jahre	Mi	16.00-17.00	Cottageg. 17	Isa	130,-
EK03	2-4 Jahre	Mi	16.45-17.45	Schop. 81/1.	Thomas	130,-
EK04	2-4 Jahre	Mi	17.00-18.00	Schop. 79/P.	Julia	130,-

Kinder-Turnen

KI01	Kinder 4-6 Jahre	Mi	17.00-18.00	Cottageg. 17	Isa	110,-
KI02	Kinder 4-6 Jahre	Mi	17.00-18.00	Schop. 79/1.	Marie	110,-
KI03	Kinder 4-6 Jahre	Do	16.00-17.00	Scheib. 63	Marie	110,-
KI04	Mädchen 6-10 Jahre	Mo	18.00-19.30	Schop. 79/1.	Irene	120,-
KI06	Kinder 6-10 Jahre	Mi	18.00-19.30	Schop. 79/1.	Marie	120,-
KI07	Kinder 6-10 Jahre	Do	17.00-18.45	Scheib. 63	Marie	130,-

Jugend-Turnen

TU03	Jugend (w/m) 10-14 J.	Mo	18.00-19.30	Schop. 81	Leon	120,-
-------------	-----------------------	----	-------------	-----------	------	--------------

Wettkampfturnen für Fortgeschrittene

TU01		Di	19.00-21.00	Abt-Karl-G. 13	Julia	130,-
TU02		Fr	19.00-21.00	Abt-Karl-G. 13	Julia	130,-

WALDLAUF / OUTDOORTRAINING

AK09	Waldlauf mit Stretching	Do	19.00-20.00	Marswiese	Tom	80,-
	<i>Treffpunkte sowie der erste Treffpunkt im Frühjahr siehe Homepage www.waehring.sportunion.at;</i>					
GY09	Sanftes Outdoor- Training	Sa	10.00-11.15	Heschweg 100 1160 Wien (Steinhofgründe)	Roswitha	100,-
	<i>16. September bis 23. November 2023 und 9. März bis 22. Juni 2024 bei jedem Wetter; Treffpunkte unter 0699/19859755 zu erfragen. Bei 1. Teilnahme bitte um telefonische Anmeldung.</i>					

Abkürzungen der Turnplätze:

Scheib. - 18., Scheibenbergstraße
Schop. - 18., Schopenhauerstraße
Parham. - 17., Parhamerplatz

Abt-Karl-G. - 18., Abt-Karl-Gasse
Cottageg. - 18., Cottagegasse

Unsere Gymnastik- und Kinderturneinheiten sowie
Yoga und Outdoortraining haben das

„Fit Sport Austria“ – Qualitätssiegel

(wird für Leistungsturnen nicht vergeben)



Termine:

Winterfest: Samstag, 25. November 2023, 15.30 Uhr

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

Wie alljährlich wird ein Theaterstück und Musikalisches von unseren Turnkindern dargeboten. Nach dem Pausenbuffet Sportvorführungen im Turnsaal Abt-Karl-Gasse 13.

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

Wir laden alle Kinder und Eltern ein, auch wenn Sie keine bestimmte Aufgabe haben, bei dem Winterfest mitzumachen. Wir freuen uns auf Spontanität, wenn sie zu uns auf die Bühne kommen und einfach mitmachen. Wie, das verraten wir Euch bei der Feier.

Bei den Turnvorführungen wollen wir auch die Eltern einbinden. Eine Herausforderung könnte sein, dass Ihre Tochter oder Ihr Sohn eine Turnübung vorzeigt und Sie müssen diese Übung nachmachen. Es werden aber ausgewählte und einfache Übungen sein. Vielleicht fällt uns noch etwas anderes ein.

Ob uns das gelingt, was wir uns vornehmen, erfahren wir allerdings erst am 10. Dezember.

LATUSCH: Mittwoch, 1. Mai 2024

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

Moritz Bürchner

moritz.buerchner@waehring.sportunion.at

Susanne Gahn

susanne.gahn@waehring.sportunion.at

Isa Knilli

isa.knilli@waehring.sportunion.at

Roswitha Koch

roswitha.koch@waehring.sportunion.at

Mag. Bernhard Krauskopf

bernhard.krauskopf@waehring.sportunion.at

Martin Krizek

martin.krizek@waehring.sportunion.at

Marie-Christin Mayer

marie.mayer@waehring.sportunion.at

Susen Mayer

susen.mayer@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

OLDIES BUT GOLDIES: SPORT HÄLT JUNG!

von Susanne Gahn



Stellvertretend für viele andere fitte ältere Semester in unserem Verein möchte ich drei 80+ -Personen aus meinen Kursen vor den Vorhang holen – Einfach, weil ich es beeindruckend finde, mit wie viel Elan, Freude und auch Disziplin sie aktiv bleiben, obwohl – oder gerade weil – schon manche Körperteile schmerzen und sie wissen, wie wichtig es ist, in Bewegung zu bleiben!

(Eine Vierte, seeehr fitte 80-Jährige hat übrigens ihre Präsentation abgelehnt. Sie meinte, sie sei noch zu jung und runde Geburtstage sind ohnehin fad, oder so ähnlich – wir werden Josi also dann in 8 Jahren oder so vorstellen 😊)

Ingrid (Jahrgang 1940)

Ingrid ist bereits seit 37 Jahren bei der Sportunion Währing und hat mit der Gymnastik damals bei Luzi Kraft und dann bei Uschi Schaffarz begonnen. Wenn die Kultur- und Naturinteressierte nicht gerade auf Reisen ist, kommt sie regelmäßig donnerstags zur Jacobson-Stunde. Auch wenn Ingrid Sport in der Gruppe lustiger findet, turnt sie auch zu Hause: Konsequenterweise morgens vor dem Fernseher bei „Fit aktiv“ mit Heidi Sykora und „Fit mit Philipp“!



Susanne mit Monika und Ingrid

Gymnastik ist für sie keine Überwindung, sondern macht Spaß, und so versucht sie auch immer wieder (wenn auch leider erfolglos) andere Freundinnen zum Turnen zu überreden!

Monika (Jahrgang 1939)



Monika ist schon unglaubliche 40 Jahre lang in der Sportunion Währing sportlich aktiv. Auch sie kommt – wenn sie nicht gerade auf Reisen oder wandernd unterwegs ist – regelmäßig donnerstags zur Jacobson-Stunde, wo wir unter-

Unser Trainingsgeheimnis -
ab und zu auch ein wenig Feiern! 😊

schiedliche Mobilisierungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen machen. In Laa an der Thaya am Land aufgewachsen, war Monika immer schon sportlich, sei es mit Radfahren, Schwimmen oder auch Skifahren. Vor allem seit der Pandemie geht sie sehr viel zu Fuß und hat die letzten Jahre sicher Hunderte Kilometer per pedes zurückgelegt. Ihr Motto, wie lange sie so viel in Bewegung bleiben möchte: „So lange ich kann.“



Hans (Jahrgang 1938)

Hans hat seit seiner Jugend das Motto: „Leben heißt sich bewegen“ – und das hat er mit vielen verschiedenen Sportarten bewiesen: wettkampfmäßiges Tischtennis, Tennis als Freizeitsport, sowie seine Lieblings-Sportarten Windsurfen und Skifahren, für die er sich auch im Fitnesscenter fit gehalten hat. Ab der Pension mit 65 hat er den Wettkampfsport auf den Nagel gehängt, sich dafür von seiner Frau Sieglinde, die schon seit vielen Jahren bei der Sportunion Währing geturnt hat, überzeugen lassen, ebenfalls beizutreten. Und so hält sich das Ehepaar bei Wirbelsäulengymnastik bei Susen fit, und Hans hält in der Pilatesstunde mit Susanne

müheles mit den Jüngeren mit – und hält überdies die ganze Gruppe mit seinem Schmah bei Laune!

Hans will sich ausdrücklich bei Susen und Susanne bedanken, aber auch wir wollen uns bei Euch – und allen anderen jahrzehntelangen MittturnerInnen für Eure Treue bedanken und hoffen, noch viele weitere Jahre Euch so gesund und fit in unseren Kursen zu haben!



An dieser Stelle zur Info auch die **BEWEGUNGSEMPFEHLUNG der Weltgesundheitsorganisation WHO für ältere Erwachsene (>65 Jahre)** – sofern gesundheitlich möglich:

Ausdauer:

Mindestens 150 – 300 Min. moderate Ausdauerbelastungen oder mindestens 75 – 150 Min. intensive körperliche Belastungen pro Woche.

Kraft:

An mindestens zwei Tagen pro Woche kräftigende Übungen für alle größeren Muskelgruppen für zusätzliche Gesundheitseffekte.

Weitere Empfehlungen:

Sitzende Zeit reduzieren und durch körperliche Aktivität jeder Art ersetzen. An mindestens drei Tagen Gleichgewichtsübungen und Krafttraining, um Stürze zu vermeiden.

VORTURNERWOCHELENDE IN SCHIELLEITEN

von Lea Roth



Das gemeinsame Wochenende begann zuerst einmal mit unserer Ankunft am Freitagnachmittag in Schielleiten. Da wir uns untereinander teilweise den Sommer länger nicht gesehen haben und während den Turneinheiten oft nicht die Zeit dazu war, verbrachten wir die erste halbe Stunde gleich mit gemeinsamem Plaudern und Informationsaustausch. Es folgte ein schnelles Einchecken und kurzes Beschweren über gewisse Buchungsschwierigkeiten. Dann wurde schon das Gepäck in die Zimmer gebracht und gemeinsam gespeist. Dabei haben wir uns natürlich schon voller Vorfreude überlegt, welche Sportarten uns dieses Jahr erwarten und gemeinsam konnten wir einen Plan gestalten, der viel versprach! Ganz ungeduldig mussten wir dann natürlich noch am Abend die Zeit bis zur Nachtruhe zum Badminton Spielen und Einradfahren üben nutzen. Um elf waren wir dann zufrieden mit unseren sportlichen Leistungen und sind von den Sporthallen in unsere Zimmer gegangen. Der Abend hat da aber noch nicht aufgehört. So wie es sich bei unseren Vereinswochenenden gehört, wurden Spiele mitgebracht, eins davon hat uns dann sogar bis 1 Uhr in der Nacht wachgehalten. Um acht am nächsten Tag gab es dann auch schon Frühstück und einen Tag voller Tennis und Volleyball spielen, schwimmen und klettern. So schnell konnten wir gar nicht schauen und schon war es Sonntag, also Abreisetag. Diesen konnten wir glücklicherweise auch noch im Sportzentrum verbringen und auch wenn niemand von uns es jemals gespielt hat, ist uns die Idee gekommen wir könnten ja Faustball probieren. Mit so vielen Sportbegeisterten wurde das ganz schnell umgesetzt und ausprobiert. Mit Hilfe von YouTube Videos und Internetseiten haben wir schnell das Regelwerk und die Theorie gelernt und nach ein paar Sätzen haben wir uns schon selbst loben können!! Während jeder Pause hat uns die kleine Julia auch noch schöne Bodenelemente aus temporary dance gezeigt, welche wir so gut es ging nachahmten. Auch wenn wir dieses Wochenende nicht offiziell als eine Fortbildung ausgeschrieben haben, würde ich definitiv sagen, dass wir uns in den 2 1/2 Tagen in unserer sportlichen Karriere weitergebildet haben. Es hat mich auf jeden Fall sehr gefreut, dass unser Verein so ein Wochenende organisiert und fördert! Schweiß auf jeden Fall das Team zusammen 😊.

BOOTS AUSFLUG

Material: Langbänke

Es werden so viele Bänke aufgestellt, dass auf jeder Bank 5-6 Kinder mit gegrätschten Beinen über die ganze Bank verteilt mit Blick zum VT (Vorturner:in) sitzen.

Jedes Kind bekommt einen Namen:

1. Kind – Max, 2. Kind - Leo, 3. Kind - Sabine, Mutter, Vater, Timmy der Hund.



Christa Prelesnik

Während der Geschichte muss jedes Kind, das seinen Namen hört, nach rechts aufstehen und nach hinten rund um die Bank laufen bis es von rechts wieder seinen alten Platz erreicht hat. Wenn das Wort ALLE kommt, müssen natürlich alle gleichzeitig laufen.

Jetzt liest der VT folgenden Text vor:

„Weil heute die Sonne vom Himmel lacht, beschließen Mutter und Vater mit den Kindern einen Bootsausflug zu machen. Timmy der Hund will natürlich auch mit. Nachdem Max, sein Bruder Leo und ihre kleine Schwester Sabine das Auto mit den Badesachen eingeräumt haben, geht es los zum nahegelegenen See. Timmy springt als erster ins Boot, danach steigen Vater und Mutter ein. Zuletzt kommt Sabine. Während Sabine hineinklettert, bringen Max und Leo das Boot ordentlich zum wackeln. Sabine fürchtet sich und beginnt zu kreischen. Mutter sagt: „Bitte setzt euch alle ruhig auf die Bänke“. Nachdem sich Max und Leo ums Rudern streiten, übernimmt Vater das Rudern.

Sabine darf auf Mutters Schoß sitzen. Max hängt die Beine ins Wasser und versucht Sabine anzuspritzen.

Nach kurzer Zeit erreichen sie eine kleine Insel. Mutter reicht Vater die selbstgemachten Weckerl. Leo will gleich zugreifen, wird aber von Vater daran gehindert. Timmy läuft wie verrückt auf der Insel herum. Nachdem er die Wurstbrote gerochen hat, setzt er sich mit sehnsüchtigem Blick neben Sabine, die ihm ein Stück ihrer Wurst gibt.

Dann gehen alle schwimmen. Mutter gibt Sabine noch die Schwimmflügerl, während Max und Leo schon im Wasser plantschen. Timmy schwimmt einem Holzstück nach, das ihm Vater zugeworfen hat. Gegen Abend wird das Boot wieder startklar gemacht. Während Sabine versucht ins Boot zu klettern, gibt Leo dem Boot einen kleinen Schubbs, sodass die kleine Schwester ins Wasser fällt. Mutter schimpft, Sabine jammert, während Max und Leo vor lauter Lachen Tränen in den Augen haben. Auf der Heimfahrt sind die Kinder und Timmy sooo müde, dass sie auf der Rückbank einschliefen. Zu Hause angekommen, trägt Vater die schlafende Sabine ins Bett. Timmy darf noch eine Abendrunde mit Mutter machen.

Es war ein wunderschöner Ausflug.“

Viel Spaß beim Spielen

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.

Höhle

Zeichnen Sie entlang der Gitterlinien einen geschlossenen Weg ein, der sich weder berührt noch kreuzt, und schwärzen Sie alle Felder, die außerhalb dieses Weges liegen. Die Zahlen müssen innerhalb des Weges liegen, und geben an, wie viele Felder waagrecht und senkrecht von diesem Feld aus bis zum nächsten Schwarzfeld oder bis zum Rand zu sehen sind, wobei das Feld mit der Zahl mitgezählt wird. Kein 2x2-Bereich ist komplett im Inneren des Wegs.

Beispiel

3	4		6	
			7	
2				
				2

Lösung

3	4		6	
			7	
2				
				2

		5					
4							4
		7					
		5			5		
5							7
			5				
		2	4				
4							9

				5	6		
	6						2
		2					
	6			2	5		
	6	4			5		
		6					
3					5		

					5			
	5							5
5					2			
			4					5
					7	7		
		7		4				
	4	9				6		6
				4				

3					8				2
	7								4
			10	13					
						6			
2									
						3			
									7
2					5				
						3			
8				8					

Autor: © Bernhard Seckinger



Kopfnuss von Heft 33

Lösung

- Lösungen wären z.B.:
- $1 + 2 + 3 - 4 \times 5 + 6 \times 7 + 8 \times 9 = 100$
 - $1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 + 7 + 8 \times 9 = 100$
 - $123 + 45 - 67 + 8 - 9 = 100$
 - $12 + 34 + 5 \times 6 + 7 + 8 + 9 = 100$
 - $(1 + 2 + 3 + 4 + 5) \times 6 - 7 + 8 + 9 = 100$



Kopfnuss

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



Ein amerikanischer Mathe-Lehrer sieht in einem Heft bei einem seiner Schüler folgende Rechnung:

$$8 + 8 = 91$$

Er ist allerdings nicht schockiert, sondern zufrieden! Warum?

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



SOMMERFEST



VORTURNERWOCHELENDE



HAUPTVERSAMMLUNG MIT OBFRAUWECHSEL



Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber, Verleger:

Sportunion Währing

Redaktionsteam:

Susanne Gahn, Ing. Gerald Mayer

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

Erscheinungsweise: Vorerst letztes Heft

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



DIE NEUE OBFRAU UND IHR TEAM