



**SPORT
UNION
WÄHRING**

SPORT SPIEL SPASS

HEFT 36
HERBST 2025

VEREINSZEITUNG DER SPORTUNION WÄHRING

LATUSCH 2025



UNSER ERFOLGREICHES TEAM!

Aus dem Inhalt:

- Bericht über die Vereinsperiode 2022 - 2025
- Unsere neuen Sporteinheiten
- Rückblick auf die Aktivitäten im Schuljahr 2024/25
- Sportangebote 2025/26
- Neuerungen im TURN10 Programm: TURN 10 2025+



WINTERFEST 2024



LÄTUSCH 2025



Liebe Mitglieder, Vorturner:innen und alle, die sich sonst noch mit uns herumschlagen!



Julia Wetter

Schon wieder ist ein ganzes Jahr vergangen - ein schönes, erfolgreiches Jahr. Gemeinsam erlebten wir zahlreiche Veranstaltungen, sportliche Aktivitäten und Weiterbildungen.

Ein fester Bestandteil unseres Vereinsjahres ist das Vorturnerwochenende im September. Ob Faustball, Schmetterball oder selbst erfundene Spiele, unsere Trainer:innen machen mit. Am Abend wird gespielt und viel geplaudert. Das Team wächst zusammen und wir lernen einander besser und anders kennen.

Wir hatten einen Skitag, bei dem Jung und Alt zusammen die Pisten unsicher machten. Das gemeinsame Liftfahren stärkt den Zusammenhalt und das Runterfahren ist sowieso ein riesen Spaß für uns alle.

Auch bei verschiedenen Wettkämpfen zeigten unsere Mitglieder großen Einsatz und Teamgeist. Wir machten zahlreich beim LATUSCH Wettbewerb in Tulln mit und konnten dort, wie immer, tolle Plätze sichern. Außerdem gab es auch dieses Jahr einen Turn10 Wettkampf, bei dem wir erfolgreich teilnahmen, viele davon zum ersten Mal.

Neben dem sportlichen Teil trafen wir uns in kleinen Sitzungen. Dabei wurde gemeinsam geplant, koordiniert und entschieden – ein großes Dankeschön an alle, die sich hier mit viel Engagement eingebracht haben.

Unsere Feste dürfen nicht vergessen werden: Das Winterfest bot eine wunderbare Gelegenheit, das Jahr gemeinsam ausklingen zu lassen, während das Sommerfest mit Spiel, Sport und guter Laune im Juni einen guten Abschluss darstellte. Diese Veranstaltungen sind ein wichtiger Bestandteil unseres Gemeinschaftsgefühls und zeigen, wie lebendig und offen unser Verein ist.

Eine Neuerung in diesem Jahr war der Relaunch des Turn10 Programm, dessen zahlreiche Änderungen sich auch auf unser Training auswirkten. Eng damit verbunden ist auch die gezielte Ausbildung unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter, welche sich auf das neue Programm einstellen müssen.

Insgesamt blicken wir auf ein ereignisreiches und erfolgreiches Jahr zurück. Unser Vereinsleben lebt vom Engagement vieler helfender Hände, vom Miteinander und der gemeinsamen Freude am Sport. Ein herzlicher Dank gilt allen Mitgliedern, Helferinnen und Helfern, Vorturnerinnen und Vorturnern sowie dem gesamten Vorstandsteam.

Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Erlebnisse im kommenden Jahr!

Eure Julia

BERICHT ÜBER DIE VEREINSPERIODE 2022 - 2025

Julia

Die Vereinsjahre **2022** bis **2025** waren von Wachstum, Erneuerung und gemeinschaftlichem Miteinander gezeichnet. Mit zahlreichen Veranstaltungen, sportlichen Erfolgen und neuen Kursangeboten konnte die Union Währing ihre Position als lebendiger und engagierter Verein im Bezirk und darüber hinaus weiter festigen. Auch die Mitgliederzahlen spiegeln diese positive Entwicklung wider: von 578 Mitgliedern im Jahr 2023 wuchs der Verein bis 2025 auf stolze 633 Mitglieder.

2022 – Ein Neuanfang

Am **15. November 2022** fand die **Generalversammlung** der Union Währing statt. Im Rahmen dieser Sitzung wurde der Vorstand neu gewählt und wichtige Weichen für die kommenden Jahre gestellt. Nur wenige Tage später, am **24. November 2022**, nahm die Union Währing an der **Landeskonzferenz der Sportunion Wien** teil. Der Austausch mit anderen Vereinen und Funktionär:innen stärkte das Netzwerk und brachte neue Impulse.

Den feierlichen Abschluss des Jahres bildete das **Winterfest am 17. Dezember 2022**, bei der sich zahlreiche Mitglieder und Familien zu einem stimmungsvollen und sportlichen Beisammensein einfanden.

2023 – Sportlicher Einsatz und starkes Miteinander

Das Jahr 2023 war geprägt von sportlichen Aktivitäten und einer weiterhin stabilen Mitgliederzahl von **578 Personen**.

Am **1. Mai 2023** nahm die Union Währing am traditionellen **LaTuSch-Wettkampf (Leichtathletik- Turnen- Schwimmen)** teil – ein Highlight für viele Kinder und Jugendliche, bei dem unsere Gruppen ihr Können präsentieren konnten.

Mit dem **Sommerfest am 18. Juni 2023** feierten wir gemeinsam den Abschluss des Schuljahres. Es bot eine wunderbare Gelegenheit, den Eltern Einblicke in die Vereinsarbeit zu geben und gemeinsam auf ein gelungenes Jahr zurückzublicken.

Ein besonderer Höhepunkt war das **Vorturner:innen-Wochenende von 15. bis 17. September 2023** in **Schielleiten**, bei dem sich unsere Übungsleiter:innen weiterbildeten, austauschten und neue Ideen entwickelten.

Am **19. November 2023** nahm die Union Währing als Gast am **ÖTB-Wettkampf** teil – ein sportlicher Vergleich, bei dem unsere Turner:innen ihr Können mit viel Freude unter Beweis stellen konnten.

Den Jahresabschluss bildete das festliche **Winterfest am 25. November 2023**, das mit Turnvorführungen und einem gemütlichen Ausklang überzeugte.

2024 – Neue Angebote und starke Beteiligung

Das Jahr begann sportlich mit dem **Skitag auf der Veitsch am 28. Januar 2024**, der bei Mitgliedern aller Altersgruppen gut ankam.

Am **13. Februar 2024** traf sich der Vorstand mit der **Bezirksvorstellung**, um über die Zusammenarbeit im Bezirk zu sprechen und Anliegen des Vereins zu platzieren.

Am **1. Mai 2024** folgte erneut eine Teilnahme am **LaTuSch**, gefolgt vom **Einzelwettkampf Turnsport Wien am 4. Mai 2024**, bei dem unsere Aktiven sehr erfolgreich abschnitten.

Das traditionelle **Sommerfest am 16. Juni 2024** war einmal mehr ein gelungener Saisonabschluss, bei dem die Vereinsgemeinschaft im Vordergrund stand.

Im Sommer konnten wir mit zwei intensiven **Sommertrainingswochen (8.–12. Juli und 5.–9. August 2024)** ein zusätzliches Bewegungsangebot für Kinder und Jugendliche schaffen – mit durchweg positiver Rückmeldung.

Besonders erfreulich war die Erweiterung unseres Kursprogramms:

Gerhard und Jeaneth starteten neue Kurse und konnten damit neue Zielgruppen ansprechen.

Auch **Anita** bereicherte unser Angebot mit frischen Ideen.

Am **6. September 2024** fand eine vereinsinterne **Sitzung** zur weiteren Jahresplanung statt. Anschließend reisten unsere Übungsleiter:innen zum **Vorturner:innen-Wochenende vom 27. bis 29. September 2024**, das erneut zur Team- und Weiterbildung genutzt wurde.

Die **Landessitzung der Sportunion Wien am 14. November 2024** bot erneut Gelegenheit zur Vernetzung, bevor wir uns am **19. November** zu einem **Filmabend** in entspannter Atmosphäre trafen.

Das Jahr schloss mit dem beliebten **Winterfest am 30. November 2024**, das einmal mehr ein voller Erfolg war.

2025 – Weiterentwicklung und neue Gesichter

Ein bedeutender Schritt für den Turnbetrieb war die Einführung des **neuen Turn10-Programms** zu Jahresbeginn 2025, das auch in unserem Verein umgesetzt wurde.

Am **26. Januar 2025** ging es zum **Skitag am Semmering**, der wie immer großen Anklang fand.

Sportlich setzte sich das Jahr mit dem **LaTuSch am 1. Mai 2025**, dem **Sommerfest am 15. Juni** und dem **Teambewerb Turnsport Wien am 22. Juni** fort, bei dem unser Team beachtliche Leistungen zeigte.

In der letzten Sommerferienwoche (18.–24. August 2025) fand wieder unser beliebtes **Sommertraining** statt.

Erfreulich war auch die Kursübernahme durch **Selina**, die mit einem neuen Angebot unser Programm weiter bereicherte.

Am **11. November 2025** findet die **Generalversammlung der Union Währing** statt. Dabei kommt es zu personellen Änderungen im Vorstand:

Lea Roth legte ihre Funktion nieder, neu ins Team kommt **Flora Mayerhofer**.

Auch **Susi Gahn** scheidet aus, an ihrer Stelle wird **Moni Wipp** gewählt.

Ein herzlicher **Dank gilt Susi** für ihr langjähriges Engagement und ihre tatkräftige Mitarbeit.

Die Vereinsperiode 2022 bis 2025 war geprägt von Stabilität, Wachstum und einem regen Vereinsleben. Mit konstant hoher Beteiligung an Veranstaltungen, einem engagierten Trainer:innen-Team und zahlreichen neuen Kursangeboten konnte die Union Währing ihren Weg konsequent fortsetzen. Der Zuwachs auf **633 Mitglieder im Jahr 2025** unterstreicht diese positive Entwicklung. Gemeinsam blicken wir mit Vorfreude auf die kommenden Jahre.

NEUE KURSE IM TURNJAHR 2025/26



Wie schon die letzten Jahre bauen wir unser Sportprogramm kontinuierlich aus. Mittlerweile sporteln wir in über 35 Kursen miteinander! Das Resultat der diesjährigen Bemühungen und speziell des Engagements der Trainer:innen sind drei neue Kurse, die vielleicht genau das Richtige für DICH sein könnten.

1. Zelinas Power Training mit Selina

Deine intensive Power-Einheit für Kraft, Schnelligkeit, Agilität, Ausdauer, Sprungkraft, Corestrength, Dehnung, Stabilität und Balance. Zelina Power kombiniert Trainingsmethoden aus Martial Arts, Turnen, Kraftsport und Tanz.

Kein fades Zirkeltraining, keine endlosen Wiederholungen, keine statischen Übungen.

Die Einheiten sind abwechslungsreich, neue Bewegungsmuster werden erlernen und alle Muskelgruppen durchgenommen.

Zudem sind die Trainings alltagstauglich. Ihr lernt, wie man Menschen trägt, Zementsäcke schleppt, schnell wegläuft, über Mauern springt, sich zur Wehr setzt, mit coolen Moves beeindruckt und im Armdrücken gewinnt.

ZELINA POWER ist Wrestlerin, Performerin und Kampfchoreographin in

Wien. Es gibt kaum eine Sportart, die sie noch nicht gemacht hat, außer vielleicht Golf. Derzeit absolviert sie die Ausbildung zur Stuntfighterin bei der British Action Academy in England.

2. Fitness für Männer mit Gerhard

Was erwartest Du bei Fitness für Männer ?

Kräftige und funktionale Muskulatur ist eine der Grundlagen für körperliches Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Um das zu erreichen, brauchen wir ein spezifisches Training der Muskeln, die zur Abschwächung neigen (phasische Muskulatur, z.B. Gesäß, Bauch) und jener Muskeln, die aus dem Alltag heraus mitunter verkürzt sind (tonische Muskulatur, z.B. Brust, Oberschenkel). Bei unserem Training werde ich Euch funktionelle Übungen zur Rumpf- und Stützkraftentwicklung inklusive Beckenboden anbieten.



Es wird Übungen geben, die spezifisch Kraft aufbauen und wir werden mit Elementen der Sensomotorik und Neuroathletik arbeiten. Damit soll sichergestellt werden, dass neben der Kraft auch die Koordination und Beweglichkeit gezielt gefördert werden. Es wird für alle Übungen Varianten mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen geben. Für das Aufwärmen verspreche ich Bewegungsspiele, die uns emotional um das eine oder andere Jahrzehnt verjüngen werden.

3. Kinderyoga für Erwachsene mit Anita

Hund, Katze, Kuh oder doch lieber Atmen, Lachen, den Löwen machen? Wolltest du schon immer mal spielerisch Yoga praktizieren und bei angeleiteten Positionen auch noch Spaß haben und Neues lernen? Dann bist du bei diesem Kurs genau richtig! Neben klassischen und dynamischen Yogaübungen lassen wir auch kreative Elemente einfließen und richten den Fokus auf unsere fünf oder sechs Sinne. Jede Stunde hat einen Schwerpunkt und vermittelt Werte wie Selbstbewusstsein, Vertrauen, Gemeinschaft oder Liebe. Wir erlernen gemeinsam in unserem Tempo spezielle Atem- und Entspannungstechniken, die wir in den / unserem Alltag integrieren können. Ziel ist es Spaß zu haben / sich zu bewegen / los zu lassen / zu sich selbst zu fin-



den /Zeit zu haben /die Sinne zu erfassen /einfach zu entspannen.

Hast du noch eine Idee, die DU gerne umsetzen möchtest? Oder einen bahnbrechenden Vorschlag, der dir und deinen Freund:innen besonders zusagen würde? Dann melde dich bei uns!

NEUERUNGEN IM TURN10 PROGRAMM: TURN10 2025+

Michael



Turn10: Für viele altbekannt und geliebt, für andere ein Begriff, bei dem vielleicht ein großes Fragezeichen zurückbleibt. Und doch ist dieser Artikel für Alle interessant, selbst, wenn man (noch) nicht im Turnsport aktiv ist!

Doch worum geht's? Turn10 ist ein Wettkampfprogramm für den Turnsport, das in Schulen sowie Vereinen eingesetzt wird. Im Grunde muss jede:r Teilnehmer:in an den fünf Geräten bestimmte Übungen herzeigen. An jedem Gerät – sprich Boden, Sprung, Reck, Minitrampolin und Barren bzw. Balken – können so bis zu 10 Elemente vorgeführt werden, daher auch der Name „Turn10“, weil maximal 10 Elemente gewertet werden. Die gezeigten Elemente werden dann in Gültigkeit und Ausführung bewertet, man spricht auch von einem D- und E-Wert. D steht dabei für die Schwierigkeit (Difficulty), E für die Ausführung (Execution). So können bei jedem Gerät maximal 20 Punkte (1 Punkt pro Element + maximal 10 Punkte für die Ausführung) erturnt werden.

So weit, so gut – doch welche Neuerungen gibt es?

Am Sprung: Einige neue Elemente, darunter viele Vorübungen -> ermöglicht besseres Training und sauberere Ausführung der Übungen später.

Am Minitrampolin: Es müssen nun zwei verschiedene Übungen gezeigt werden. Das ermöglicht eine höhere Variabilität, erhöht gleichzeitig aber auch den Schwierigkeitsgrad.

Am Boden: Verbindungen, also zum Beispiel Rondat – Flick – Salto werden zusätzlich honoriert, sie erhöhen schließlich auch den Schwierigkeitsgrad maßgeblich!

Am Reck: Auch hier sind jetzt einige neue Elemente möglich, unter anderem Vorübungen für die Kippe. Gleichzeitig verringert sich dadurch die Dynamik einer klassischen Reck-Übung. Schade, wie wir finden!

Das sind einige wichtige Punkte, doch das ab sofort gültige Programm Turn10 2025+ bietet noch vieeeles mehr, gerade in der Oberstufe. Doch was das ist, ist ein Thema für den nächsten Bericht!

Wer jetzt neugierig geworden ist, kann sich gern die Details auf www.turn10.eu anschauen. Dort findet man stets die aktuellen Infos und auch Wettkampf-Resultate!



Mitgliedsbeiträge für das Schuljahr 2025/26

Die **jährlichen Mitgliedsbeiträge** sowie die neuen **Kursnummern für die einzelnen Übungsangebote** sind umseitig auf den Seiten 12 und 13 **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 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 2026/27 **wieder neu anmelden!**

Die Anmeldung für das Turnjahr 2026/27 findet gestaffelt statt:

1. Juni, 6 Uhr – EK-Einheiten,
2. Juni, 6 Uhr – KI-Einheiten,
3. Juni, 6 Uhr – Jugend & Erwachsene

Die Kinderturnkurse sind allerdings sehr schnell ausgebucht. Wenn Sie auf die **Warteliste** kommen, fragen Sie ab Oktober 2026 bei der Platzleitung nach oder buchen Sie einen anderen passenden Kurs! Keine Online-Anmeldung ohne Absprache für Wettkampfturnen am Di & Fr (TU01, TU02)

Allgemeine Auskünfte: **Irene Bender-Schindler**

(Montag bis Freitag 17–20 Uhr) unter der Telefonnummer 0680/334 34 67 oder E-Mail an office@waehring.sportunion.at

Finanzielles: **Christa Prelesnik**, Tel. 0660/124 1001

Wettkämpfe: **Julia Wetter**, E-Mail julia.wetter@waehring.sportunion.at

SPORTANGEBOTE 2025/26

AKTIV BEWEGT

Kürzel	Kurs	Wer?	Wo?	Wann?	p.a.
AK01	Tanz Fitness	Jeaneth	Schopenhauerstr. 81/1. Stock	Mi, 19:30-20:45	125
AK02	NEU ab 2025/26: Zelinas Power Training	Selina	Schopenhauerstr. 79/1. Stock	Mi, 19:45-20:45	120
AK03	Fitness & Kondition	Bernhard	Schopenhauerstr. 79/1. Stock bzw. Park	Mo, 19:35-20:45	125
AK04	Fit mit Musik	Susen	Schopenhauerstr. 79/Parterre	Mi, 19:45-20:50	120
AK05	Bodywork	Eva	Scheibenbergstr. 63	Di, 19:00-20:00	120
AK06	Bauch-Bein-Po	Susanne	Schopenhauerstr. 79/1. Stock	Do, 19:40-20:45	120
AK07	Bauch-Bein-Po	Eva	Scheibenbergstr. 63	Do, 19:00-20:00	120
AK08	Pilates Advanced	Susanne	Schopenhauerstr. 79/1. Stock	Do, 18:35-19:35	120
AK09	Waldlauf mit Stretching	Tom	Treffpunkte siehe Homepage thomas.ballik@waehring.sportunion.at	Do, 19:00-20:00	80

GESUNDHEITSGYMNASTIK

GY01	Wirbelsäulengymnastik	Susen	Schopenhauerstr. 79/Parterre	Mo, 18:45-19:45	120
GY02	Gesundheitsgymnastik mit Musik	Susen	Schopenhauerstr. 79/Parterre	Mo, 19:45-20:45	120
GY03	Beckenbodengymnastik	Eva	Scheibenbergstr. 63	Di, 18:00-19:00	120
GY04	Aktive Entspannung nach Jacobson	Susanne	Schopenhauerstr. 79/1. Stock	Do, 17:25-18:25	120
GY05	Yoga	Eva	Scheibenbergstr. 63	Do, 20:00-21:00	120
GY06	Balance Yoga	Anita	Schopenhauerstr. 81/1. Stock	Mi, 18:00-19:15	125
GY07	Yoga	Eva	Scheibenbergstr. 63	Di, 20:00-21:00	120
GY08	NEU ab 2025/26: Fitness für Männer	Gerhard	Schopenhauerstr. 79/ Parterre	Di, 20:00-21:00	120
GY09	JACOBSEN Entspannung	Roswitha	Heschweg 100	Sa, 10:00-11:15	120
GY10	NEU ab 2025/26: Kinderjoga für Erwachsene	Anita	Schopenhauerstr. 79/Parterre	Di, 18:00-19:00	125

KINDERTURNEN UND GERÄTETURNEN

EK01	Eltern-Kind-Turnen 3-4 Jahre	Irene	Schopenhauerstr. 79/1. Stock	Mo, 16:50-17:50	130
EK02	Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre	Monika	Cottagegasse 17	Mi, 16:00-17:00	130
EK03	Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre	Marie	Schopenhauerstr. 79/Parterre	Mi, 16:00-17:00	130
EK04	Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre	Monika	Schopenhauerstr. 79/Parterre	Mi, 17:00-18:00	130
KI01	Kinderturnen 4-6 Jahre	Flora	Cottagegasse 17	Mi, 17:00-18:00	110
KI02	Kinderturnen 4-6 Jahre	Marie	Schopenhauerstr. 79/1. Stock	Mi, 17:00-18:00	110
KI03	Kinderturnen 4-6 Jahre	Marie	Scheibenbergstr. 63	Do, 16:00-17:00	110
KI04	Kinderturnen Mädchen 6-10 Jahre	Irene	Schopenhauerstr. 79/1. Stock	Mo, 18:00-19:30	120
KI05	<u>Kinderyoga ab 6-10 Jahre</u>	Anita	Schopenhauerstr. 79/Parterre	Di, 17:00-18:00	110
KI06	Kinderturnen 6-10 Jahre	Marie	Schopenhauerstr. 79/1. Stock	Mi, 18:00-19:30	120
KI07	Kinderturnen 6-10 Jahre	Marie	Scheibenbergstr. 63	Do, 17:00-18:45	130

WETTKAMPFTURNEN FÜR FORTGESCHRITTENE, JUGENDTURNEN & BALLSPIELE

TU01	Wettkampfturnen Di	Julia	Abt-Karl-Gasse 13	Di, 19:00-21:00	130
TU02	Wettkampfturnen Fr	Julia	Abt-Karl-Gasse 13	Fr, 19:00-21:00	130
TU03	Jugendturnen 10-14 Jahre	Leon	Schopenhauerstr. 81/1. Stock	Mo, 18:00-19:30	120
BA01	Sport & Spiele 10-14 Jahre	Flora	Schopenhauerstr. 79/Parterre	Mi, 18:15-19:15	100
BA02	Ball sport ab 20 Jahre	Martin	Parhamerplatz 18/TS 2	Mi, 18:15-20:00	110

Alle unsere Gymnastik- und Kinderturneinheiten sowie Yoga, Entspannung nach Jacobson und Outdoortraining haben das

„Fit Sport Austria“ – Qualitätssiegel
(wird für Leistungsturnen nicht vergeben)



Termine:

LaTuSCH: Freitag, 1. Mai 2026

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

Änderungen vorbehalten!

E-Mail-Adressen der Platzleiter:

Gerhard Auer

gerhard.auer@waehring.sportunion.at

Mag. Tom Ballik

tom.ballik@waehring.sportunion.at

I. Bender-Schindler

irene.bender-schindler@waehring.sportunion.at

Susanne Gahn

susanne.gahn@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

Flora Mayerhofer

flora.mayerhofer@waehring.sportunion.at

Jeaneth Moreno

jeaneth.moreno@waehring.sportunion.at

Selina Nowak

selina.nowak@waehring.sportunion.at

Leon Schweiger

leon.schweiger@waehring.sportunion.at

Anita Paul

anita.paula@waehring.sportunion.at

Michael Strohbach

michael.strohbach@waehring.sportunion.at

Mag. Eva Tagesen

eva.tagesen@waehring.sportunion.at

Mag. Julia Wetter

julia.wetter@waehring.sportunion.at

Monika Wipp

monika.wipp@waehring.sportunion.at

WIENER LANDESMEISTERSCHAFTEN

TURN 10

Michael



Nach einer kleinen Verschnaufpause vom diesjährigen LaTuSCH-Wettbewerb fanden am Sonntag, dem 22. Juni, die Wiener Landesmeisterschaften im Turn 10 statt. Diese Gelegenheit wollten wir uns natürlich nicht entgehen lassen und traten mit insgesamt sechs Riegen an. Für einige unserer Jüngsten war es der allererste „richtige“ Wettkampf. Die Nervosität war entsprechend groß, aber mindestens ebenso groß waren Motivation und Vorfreude!

In allen Altersklassen waren Turner:innen der Sportunion Währing vertreten – von den jüngsten Starter:innen in der AK08 bis zu unseren erfahrensten Teilnehmer:innen in der neu geschaffenen Flexi-Klasse (mindestens eine Person unter 18 und mindestens eine Person über 25 Jahre).

Der Wettkampf verlief ohne größere Probleme: Manche Übungen gelangen sogar besser als im Training, andere wollten an diesem Tag einfach nicht klappen, aber das macht nichts, denn bei uns steht der Spaß am Turnen sowieso an erster Stelle! Und trotz kleinerer Schwierigkeiten können sich die Ergebnisse wirklich sehen lassen. Alle unsere Teams erturnten sich eine Medaille, zwei davon sogar in Gold! Herzlichen Glückwunsch an alle!

Die vollständigen Ergebnisse inklusive Einzelwertungen findet ihr wie immer unter www.turn10.eu/ergebnisse.

Ein besonderer Dank gilt natürlich allen Eltern, Geschwistern, Omas, Opas und unseren Trainer:innen – ohne euch wäre das alles nicht möglich gewesen! Wir hoffen, es hat euch genauso viel Spaß gemacht wie uns und freuen uns schon auf ein Wiedersehen beim nächsten Mal.



ZUWACHS IN DER ABT-KARL-GASSE

Laurenz

Unsere Wettkampfhalle hat wieder Verstärkung bekommen: Ein Schwebebalken wurde ausgetauscht und zusätzlich haben wir mehrere Sprungbretter aus der neuen Sport Arena Wien abgeholt. Die Geräte waren auf der Suche nach einem neuen Zuhause, nachdem ihr altes – das Dusika-Radstadion – der neuen Halle Platz machen musste.



Vor allem der neue Balken sorgt für Begeisterung. Das alte Modell hatte schon seine besten Jahre hinter sich: Es hat bei jeder Landung gescheppert, ein wenig gewackelt und den Turner:innen manchmal mehr Nerven gekostet als die eigentliche Übung. Mit dem neuen Gerät ist das nun Geschichte – nichts klappert mehr, die Standfläche fühlt sich stabil und angenehm an und wir sind uns sicher: Ab sofort fällt garantiert niemand mehr vom Gerät. Stattdessen können sich jetzt alle voll und ganz auf ihre Übungen konzentrieren – andere Ablenkung gibt es bei uns ja sowieso keine. 😊

Und weil wir schon bei Upgrades sind, gab es gleich noch ein weiteres Highlight: ein neues berüchtigtes Moskau-8-Sprungbrett. Vor allem für die gro-



Ben und nicht mehr ganz so leichten Jungs bedeutet das: Jetzt kann beim Training so richtig abgehoben werden – und das im wahrsten Sinne des Wortes.

Beim Transport war die große Frage diesmal weniger der Zugang zur Halle selbst – wie damals beim Austausch des Barrens – sondern vielmehr, ob überhaupt alles ins Auto passt. Es war knapp, aber mit ein bisschen Tetris-Gefühl und dem Risiko, vielleicht das eine oder andere Straßenschild mitzunehmen, konnte der Transport schließlich problemlos durchgeführt werden. In der Halle angekommen, war schnell klar: Die neuen Geräte fügen sich perfekt ein.

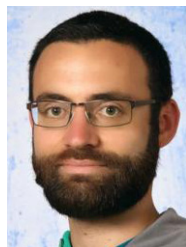
Ein großes Dankeschön geht an alle, die mitgeholfen haben, die Geräte zu organisieren, zu transportieren und aufzustellen. Ohne euch hätten wir das nicht so flott über die Bühne gebracht.

Und zum Schluss noch eine Frage, die sich die meisten von euch wahrscheinlich auch nie gestellt haben: Wo entsorgt man eigentlich einen fünf Meter langen Aluminium-Schwebebalken?

WINTERFEST 2024

Konstantin

Am 30.11 – pünktlich um den Dezember einzuläuten – feierte die Sportunion Währing das alljährliche Winterfest. Um den Bericht möglichst kurzweilig zu gestalten, haben wir uns dieses Jahr für eine Gedicht-Version entschieden:



*Um 15:30 fanden sich Groß und Klein,
pünktlich in der Unterkirche ein.*

*Gesang und Yoga, sogar eine Fabel,
unser Programm war formidabel.*

*Zum Schmausen gab's, zum Lachen auch,
man spürt bereits der Weihnacht Hauch.*

*Auf Flöten spielen, hoch und tief,
die Trainer und kein Ton war schief.*

*Geräumt war schnell der Kirchensaal,
der Tross zieht schnatternd zu Abt-Karl.*

*Die große Turnshow dann beginnen,
Irenes Akrobatinnen.*

*Bei Rollen vor- und rückwärts,
da strahlt das stolze Elternherz.*

*Viele Sprünge sieht man hier,
"Oh wie hoch", so staunen wir.*

*Höher noch auf Schultern steh'n,
Akrobatenkinder, schön!*

*Für uns heißt Sport Gemeinsamkeit,
wir wünschen schöne Winterzeit.*

ERFOLGREICHE TEILNAHME AM LATUSCH 2025

Vitus



Auch in diesem Jahr nahm die Sportunion Währing am 1. Mai mit großer Begeisterung und starkem Teamgeist an den alljährlichen LATUSCH-Wettkämpfen in Krems an der Donau teil. Das traditionsreiche Sportevent kombiniert Leichtathletik, Turnen und Schwimmen und bot den Teilnehmenden eine ausgezeichnete Gelegenheit, ihr Können unter Beweis zu stellen.

Insgesamt wurden wir durch 43 motivierte Athlet:innen aus unterschiedlichen Altersklassen vertreten – von Nachwuchstalenten bis hin zu erfahrenen Sportler:innen. Der Wettkampftag begann wie jedes Jahr um 9 Uhr und dauerte bis zur Siegerehrung am späten Nachmittag. Zahlreiche persönliche Bestleistungen, Einsatzfreude und sportlicher Ehrgeiz prägten den gesamten Tag.

Besonders hervorzuheben ist auch die Vielseitigkeit des LATUSCH-Formats: Viele unserer Teilnehmenden überzeugten nicht nur in ihrer Hauptdisziplin, sondern nutzten die einmalige Möglichkeit, sich auch in anderen Bereichen weiterzuentwickeln. Der Wettbewerb zeichnete sich



durch hohe Leistungsbereitschaft, gegenseitige Unterstützung und eine positive Atmosphäre aus – sowohl unter den Athleten:innen als auch im Publikum.

Ein besonderes Highlight stellte die Qualifikation mehrerer Athlet:innen unserer Sportunion für

die diesjährigen LATUSCH-Staatsmeisterschaften dar. Neben den sportlichen Leistungen war es ebenso der Teamgeist, der das Event zu einem besonderen Erlebnis, voller schönen Momenten machte. Für die Zuschauer:innen bot sich ein spannender, inspirierender Wettkampftag, der die Werte unseres Vereins eindrucksvoll widerspiegelte: Gemeinschaft, Leistungswille, Zusammenhalt und Freude an der Bewegung.

Das LATUSCH-Event 2025 war für die Sportunion Währing ein voller Erfolg. Wir danken allen Teilnehmenden, Betreuer:innen, Trainer:innen und Begleitpersonen herzlich für ihren Einsatz und freuen uns bereits jetzt auf das nächste Jahr.



SOMMERFEST 2025

Lea

Diesmal leider ohne Kreide, aber unser jährlicher Stammpfad wurde trotzdem gefunden. Einer der ersten heißen Sommertage wurde auch von der Union Währing willkommen geheißen und mit einem großen Picknick, Spike Ball und Slackline gefeiert. Kulinarisches Highlight waren wieder Julias heiß geliebte Cookies und die Rad-Lieferung mit frisch gepflückten Kirschen. Sportspiele (leider wieder mit Materialverschleiß)



und Gespräche fanden altersübergreifend statt und es hat wieder einmal sehr viel Spaß gemacht unsere unterschiedlichen Sportgruppen zu mischen und einen netten Nachmittag gemeinsam draußen zu verbringen. Gerne nächstes Jahr wieder!

WERTUNGSRICHTER:INNEN PRÜFUNG

Flora



Vergangenen März haben vier unserer Trainer:innen (Moni, Leon, Michi und ich) erfolgreich die Ausbildung zur Wertungsrichter:in für das neue **Turn10 Programm 2025+** abgeschlossen. Obwohl einige von uns bereits Wertungsrichter:innen waren, ist aufgrund des neuen Programms eine neue Prüfung erforderlich. Also fanden wir uns am ersten März-Wochenende im Gymnasium Parhamerplatz ein, ließen uns schulen und schlussendlich mussten wir das Gelernte beim Bewerten von aufgezeichneten Übungen unter Beweis stellen. Trotz kleiner technischer Hürden hatten wir viel Spaß – und am Ende konnten sich alle über ihr wohlverdientes Zertifikat freuen!

Im Juni konnten wir dann die neu erworbene Qualifikation gleich gebrauchen. Bei den Landesmeisterschaften stellten wir so viele Wertungsrichter:innen wie kein anderer Verein.

Also, was bleibt mir zu sagen? Trainiert fleißig weiter – denn vielleicht dürfen wir euch schon bald (wieder) bewerten! 😊

TURN 10 BUNDESMEISTERSCHAFTEN 8. - 9. 11. 2025 IN RIED IM INNKREIS

Was für ein Wochenende! Mit einem Team starteten wir bei den Österreichischen Turn10 Meisterschaften in Ried im Innkreis und erturnten uns in der Kategorie AK 13-24 Oberstufe mixed den 3. Platz!

Die Anreise nach Oberösterreich war wie immer geprägt von viel Spaß, Plaudern und ein paar letzten Vorbereitungen für den nächsten Tag. Den Abend ließen wir dann bei einem selbstgekochten Abendessen und Brettspielen in unserem Apartment gemütlich ausklingen, eventuell mit

etwas weniger Schlaf, als eigentlich ideal gewesen wäre. Am nächsten Morgen erwartete uns in der Turnhalle eine ziemlich beeindruckende Atmosphäre: Wir staunten nicht schlecht über knapp 1000 Turner:innen von verschiedensten Vereinen aus ganz Österreich. Die Nervosität war anfangs deutlich spürbar, aber schon nach dem ersten Gerät wich sie einer Mischung aus Routine und Spaß am Turnen – untereinander sowie mit den Teilnehmer:innen anderer Vereine. Doch auch bei der Konkurrenz war die Nervosität deutlich zu spüren. Vor allem in dem Moment, als Julia ein streitlustiges “Wer sind Sie eigentlich? Sind Sie etwa Kampfrichterin?” von einem Teamkollegen eines befreundeten Turners entgegennehmen musste, weil sie dessen ausgeprägten Beschützerinstinkt mit einem Gespräch über die Anerkennung der berechtigten Freien Felge ausgelöst hatte.

Trotz einiger Stürze von Geräten und ein paar nicht anerkannten Elementen sind wir stolz und überaus zufrieden mit dem Gesamtergebnis des 3. Platzes. Nach Wochen intensiven Trainings und dem Erstellen und Umgestalten der Küren sind wir nun allerdings trotzdem froh darüber, dass der Wettkampf vorbei ist und wir uns im Training wieder ganz neuen Elementen und Übungen widmen können.

Ein besonderer Dank gilt am Ende noch unserer Trainerin Julia, die hartnäckig ist und darauf schaut, dass wir im Training nicht allzu viel plaudern, sondern auch turnen. Ohne dich wäre das alles nicht möglich gewesen!



VERSTEINERN-BASKETBALL

Material: (Bälle)

Zwei Fänger laufen Hand in Hand durch den Turnsaal und versuchen möglichst viele Kinder zu fangen.

Die weglaufernden Kinder haben einen Ball, mit dem sie ständig prellen müssen. Wer von den Fängern erwischt wird oder die Kontrolle über seinen Ball verliert, geht in die Liegestützposition und bleibt dort, bis ein freies Kind dessen Ball unter seinem Körper hindurch spielt und dadurch wieder erlöst wird.



Christa Prelesnik

Viel Spaß beim Ausprobieren. *Christa*



Rätselseite

by Tom

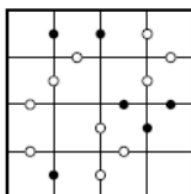


Hier ist das nächste logische Rätsel, wie immer eindeutig lösbar! Mehr Rätsel findet man auf der ausgesprochen empfehlenswerten Seite www.janko.at.

Kropki

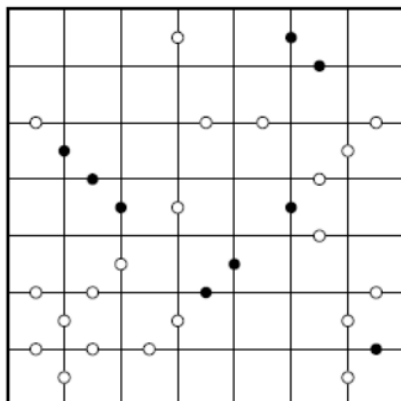
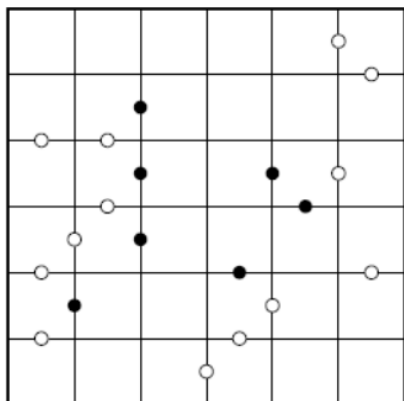
Tragen Sie Ziffern von 1 bis n (Quadratseite) so in das Diagramm ein, dass jede Ziffer in jeder Zeile und jeder Spalte genau einmal vorkommt. Befindet sich zwischen 2 Ziffern ein schwarzer Kreis, so muss eine der beiden Ziffern das Doppelte der anderen sein. Ein weißer Kreis hingegen bedeutet, dass eine der beiden Ziffern um 1 größer sein muss als die andere. Befindet sich kein Kreis zwischen 2 Ziffern, so darf keine der beiden Eigenschaften zutreffen.

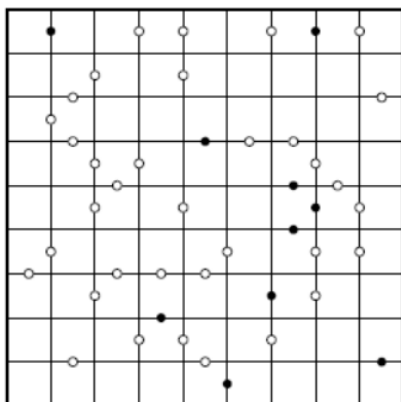
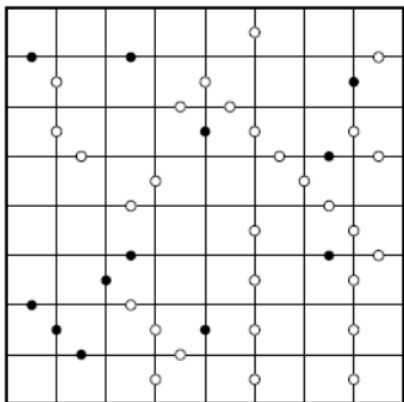
Beispiel



Lösung

1	2	4	3
4	3	1	2
3	1	2	4
2	4	3	1





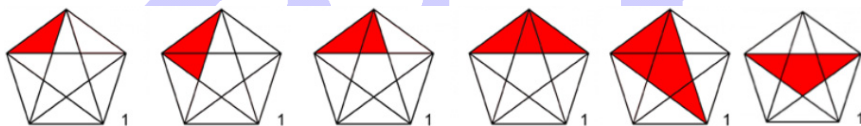
Autor: © Bernhard Seckinger



Kopfnuss von Heft 35

Lösung

Folgende Dreiecke gibt es aufgrund der Symmetrie jeweils 5-fach:



Dazu noch diese fünf (rechts)
ergibt insgesamt 35 Dreiecke.



Kopfnuss

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

„Vorgestern war ich 49 Jahre, nächstes Jahr werde ich meinen 52. Geburtstag feiern.“
Wie ist diese Aussage möglich?

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



WIENER LANDESMEISTERSCHAFTEN TURN 10



SOMMERFEST 2025



mpressum:

Medieninhaber und Herausgeber, Verleger:

Sportunion Währing

Redaktionsteam:

Michael Strohbach, Ing. Gerald Mayer

Information für Mitglieder und Freunde der Sportunion Währing

Namentlich gekennzeichnete Texte müssen nicht (unbedingt) die Meinung der Redaktion wiedergeben.

Erscheinungsweise: jährlich im Herbst

Kontaktdaten:

Für allgemeine Auskünfte:

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

(Montag bis Freitag 17 – 20 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



Unsere aufstrebende Jugend bei den TURN 10 Landesmeisterschaften!