



SPORT  
**UNION**  
WÄHRING

HEFT 02  
AUGUST 2008

# SPORT SPIEL SPASS

VEREINSZEITUNG DER  
TURN- UND SPORTUNION WÄHRING

ÜBUNG  
MACHT  
DEN  
MEISTER



## Aus dem Inhalt:

Übungsangebot 2008/09 - Beginn ab 8. September 2008  
Interne Vorturnerschulung  
Gesundheitsgymnastik - Tipps für den Alltag  
Neue Staffelung der Mitgliedsbeiträge



„Ein weiter Sprung“

## LATUSCH 2008



„Das Schwimmen ist  
geschafft“



„Lauter strahlende  
Gesichter“



## NORDIC WALKING

mit Roswitha Koch



## Sehr geehrte Damen und Herren! Liebe Kinder!

Nach den Sommerferien beginnen unsere Turn-, Gymnastik- und sonstigen Übungsstunden wieder in der zweiten Schulwoche, das ist dieses Jahr **ab Montag, dem 8. September 2008**. Es wäre zu wünschen, dass Sie ausgeruht, gesund und mit viel Elan in das neue Turnjahr starten und die Übungen regelmäßig besuchen können.



DI Erik Förtsch

Die Gymnastikstunden am Montag von 19.45 – 21.00 Uhr (Musikgymnastik) und am Donnerstag von 17.30 – 18.30 Uhr (Senioren 55+), jeweils in der Schopenhauerstraße 79, wurden schon bisher von Uschi Schaffarz bzw. Roswitha Koch als **Gesundheitsgymnastik** gestaltet und werden daher nunmehr auch so bewertet. Da diese Gymnastikeinheiten von Ihnen gut angenommen wurden, hoffe ich auf Ihr Verständnis. Roswitha wird künftig ihre Entspannungsgymnastik in die Donnerstag-Stunden (Senioren 55+ / Rückenfitness) einbauen, so dass die „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“ als gesonderte Übungseinheit entfällt.

Die **Jazzdance-Stunden** von Linda Ohner finden ab September 2008 an einem neuen Ort und zu einer neuen Zeit statt: Hip-Hop-Jazz Dienstag von 18.00 – 19.00 Uhr, Ladies' Jazz Dienstag von 19.00 – 20.00 Uhr, jeweils in der VS und KMS 1180 Wien, Antonigasse 72.

Somit sind zwischen den Turnstunden für die **Kinder in Gersthof** (Scheibenbergstraße 63) am Donnerstag kurze Pausen und ein besserer Ablauf in der Garderobe möglich: Kinder (4-6 Jahre): 16.10 – 17.00 Uhr, Kinder (6-10 Jahre): 17.15 – 18.15 Uhr.

Auch als gemeinnütziger Verein, der ehrenamtlich geführt wird, haben wir laufend Kosten und Ausgaben, die sich ständig erhöhen - die wichtigsten dieser Ausgaben sind auf Seite 11 aufgelistet. Für ein ausgeglichenes Budget ist es daher leider nicht zu vermeiden, unsere **Mitgliedsbeiträge etwas zu erhöhen**. Da wir aber im Vergleich zu anderen Sportvereinen sowieso sehr günstige Preise haben und auch keine Einschreibgebühr verlangen, bitte ich Sie um Ihr Verständnis für die Anhebung der Beiträge.

Die Rückmeldungen über unsere neue **Vereinszeitung** waren überaus positiv. Das hat uns natürlich besonders gefreut! Wir werden uns selbstverständlich weiterhin bemühen, Interessantes und Aktuelles, auf einzelnen Seiten auch Heiteres, zu bringen und Ihnen die notwendigen Informationen zu geben.

Wenn Sie Internet-Anschluss haben, besuchen Sie auch unsere Homepage [www.sportunion-waehring.at](http://www.sportunion-waehring.at)!

# INTERNE VORTURNERSCHULUNG ATV GERSTHOF UND SPORTUNION WÄHRING

von Tom Ballik



## Vorgeschichte

Christoph „Stecki“ Morawec, Georg Terlecki (beide TV Gersthof) und ich haben von Mai 2007 bis Jänner 2008 die Ausbildung zum „staatlichen Lehrwart für Kunstturnen“ absolviert.

Besonders der praktische Teil mit Nationaltrainern als Ausbildnern war sehr informativ und aufschlussreich, sodass wir drei uns entschlossen haben, dieses neu erlangte Wissen in komprimierter Form an interessierte Vorturner unserer Vereine weiterzugeben.

Nach jahrelangem freundlich distanzierendem Nebeneinander zwischen unseren beiden Nachbar-Turnvereinen ist dieser Lehrgang zudem der Beginn einer neuen erfolgreichen Zusammenarbeit, die das Gerättturnen in Währing hoffentlich auf die nächsthöhere Ebene hebt.



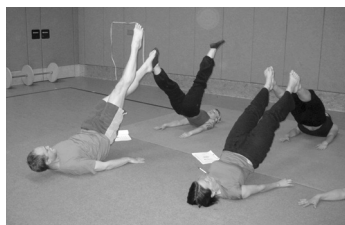
Eine originelle Bein-Kräftigungsübung

## Die Schulung

Am 17. Mai war es dann endlich soweit: Nach ausgiebiger Vorbereitung, Planung und Werbung unsererseits trafen sich um 9 Uhr früh über 20 engagierte Gersthofener und Währinger im Turnsaal Abt-Karl-Gasse, um einen Tag lang das Thema Turnen zu erörtern.

Als Ziel der Schulung haben wir uns gesteckt, den Teilnehmern einerseits einen guten Überblick über den Aufbau einer Trainingseinheit zu geben, und andererseits die wichtigsten Basiselemente auf den Geräten methodisch vorzustellen.

Daher gliederte sich auch der Inhalt in einen allgemeinen Teil, den alle gemeinsam absolvierten, und einen methodischen Teil, bei dem in drei Kleingruppen geteilt wurde:



Eine Übung für die so wichtige  
Mittellkörperspannung



## Allgemeiner Teil

- a. Aufwärmen
- b. Mobilisieren (Gelenke vorbereiten, aktives Dehnen)
- c. Kraftparcours (Arme und Beine)
- d. Dehnen (passiv)
- e. Mittelkörperspannung und Rumpfkraft
- f. Handstandvariationen



## Methodik

- a. Boden (Rolle vw./rw., Handstand, Rad, Rondat)
- b. Sprung (Hocke, Überschlag)
- c. Barren (Stützkraft, Schwingen, Rolle vw.)
- d. Reck (Hüftaufschwung, Schwingen am Hochreck, Salto rw.)
- e. Minitrampolin (Salto vw./rw.)



Richtiges Sichern an Sprung und Reck

Ein weiterer Schwerpunkt wurde auf die organisatorische Umsetzung in der Turnstunde gelegt, sodass möglichst viele Kids einer Riege gleichzeitig beschäftigt sind: Kreisbetrieb, Trainingsparcours, Kleingruppen, Synchronturnen, Zusatzstationen, ...

Alle teilnehmenden Personen (inkl. der Vortragenden) waren so vertieft in die methodische Arbeit, dass der vorgenommene zeitliche Rahmen (9-15 Uhr) weit überschritten wurde. Schlussendlich sperren wir dann knapp nach 17 Uhr den Turnsaal zu, aber erfreulicherweise hat's keinen gestört!

Um auf die neu gewonnenen Erkenntnisse auch später jederzeit zugreifen zu können, wurde auch allen Teilnehmern ein 38-seitiges ausführliches Skript zur Verfügung gestellt.



Intensive Diskussionen

## Resüme

Wir wollten - quasi als Multiplikatoren – unseren Vereinskollegen das BestOf der Lehrwarteausbildung vorstellen und weitergeben. Das ist ausnahmslos von allen sehr gut angenommen worden. Ich denke, jeder konnte sich etwas von der Fortbildung mitnehmen, was zu seinem Vorturner-Stil passt.

Aufgrund dieses gelungenen Tages und des positiven Feedbacks ist ein zweiter Teil wohl nicht ausgeschlossen...



## WIRBELSÄULEN- UND GESUNDHEITSGYMNASTIK

von Lucia („Uschi“) Schaffarz



Wo immer man hinhört oder hinsieht, man hört und liest immer wieder von Haltungs-, Rücken- und Bewegungsproblemen. Und in vielen Zeitschriften (es gibt auch sehr viele schlaue Bücher) sind sogar Übungsanleitungen enthalten. Man kann sie ausprobieren und weiss nachher nicht, war das für mich gut oder nicht - man ist eben nicht mit „Leib und Seele“ dabei.

Ich versuche daher in meinen Übungsstunden meinen Teilnehmern ein Körpergefühl zu vermitteln. Meinen Stunden würde ich den Untertitel „Körperbewusstseinstaining“ geben.

Wir wollen nicht irgend welche Übungen herunterturnen! Es ist wichtig, dass jeder die Bewegungsabläufe „erfühlt“ - sie völlig bewusst für sich übt

und weiss, welche Muskulatur wird angespannt, entspannt oder gedehnt usw. Ich will dabei die Menschen beobachten, eventuell korrigieren und Hilfestellung leisten. Von vielen meiner Übungsteilnehmer kenne ich die Wehwehchen und Beschwerden; dann dürfen sie manche Bewegungen nicht, oder müssen sie etwas anders machen.

## TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Aber was wäre ein Artikel über Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik, wenn nicht doch ein paar gute Ratschläge, für den oft so beschwerlichen Alltag, dabei wären.

Das Wichtigste ist das „Strecken-Strecken-Strecken“. Schon in der Früh, nach dem Aufstehen, tut es gut sich zu recken und zu strecken, und je öfter man sich im Verlauf eines Tages streckt, umso besser - es wird zu einer angenehmen Gewohnheit. Nehmen Sie sich ein Beispiel an den Tieren: sie strecken sich ausgiebig nach jedem Schlaf. Die wichtigste Muskulatur unseres Körpers ist wohl die Bauchmuskulatur (unser natürliches Mieder). Warum ziehen Sie nicht öfter am Tag Ihren Bauch fest ein, und wenn Sie das Gesäß auch noch anspannen, haben Sie für Ihren Po auch gleich etwas getan. Oder haben Sie einen verspannten Nacken, dann lassen Sie einfach Ihren Kopf schwer hängen und spüren Sie Ihren Nacken.

Diese einfachen Übungen kann man doch in den Alltag mitnehmen - oder nicht?

Zum Schluss ein paar Zeilen zu meiner Person:

Ich wurde 1947 in eine Turnerfamilie hineingeboren. Schon als Kind war ich in den Turnsälen zu Hause. Weil ich so gerne tanze, durfte ich auch Ballettunterricht nehmen. Viele Jahre später habe ich auch Kurse für Ausdruckstanz besucht. Im Jahr 1967 diplomierte ich zur Assistentin für physikalische Medizin (heute Physiotherapeutin) und arbeitete 12 Jahre in einem Behindertenzentrum. Dort lernte ich Bewegungsabläufe genau zu studieren und zu analysieren. Anschliessend war ich fast 25 Jahre im Hanuschkrankenhaus, wo ich mit allen Problemen des Bewegungsapparates konfrontiert war - ich arbeitete im wahrsten Sinne des Wortes „hautnah“ am Menschen. Natürlich musste auch ich mich immer wieder beruflich weiterbilden und besuchte viele Kurse (Bobath, Biofeedback, manuelle Therapie etc.) So versuche ich das Erlernte und natürlich meine langjährige Erfahrung in meine Gymnastik-Stunden einzubringen.

## VORTURNERWEITERBILDUNG UND INFORMATION FÜR INTERESSIERTE

*EINE VIELSEITIG VERBINDENDE INITIATIVE MIT SEHR HOHEM POTENTIAL AN  
INFORMATION, ANREGUNG UND PRAXISRELEVANZ.*

*von Anton Neuber*

Sehr viel Spaß und geballte, gut aufbereitete Information verbinde ich mit der Erinnerung an die „Interne Vorturnerschulung“ am 17. Mai 2008, die vom Turnverein Gersthof und der Sportunion Währing gemeinsam veranstaltet wurde.

Neben dem Spaß beim Ausprobieren von Aufbauübungen für Kinder und Jugendliche, die rein durch die Körpergröße von „Erwachsenen“ an die Grenzen des Machbaren stießen, aber mit Begeisterung aller Teilnehmer und durch perfekt koordinierte Zusammenarbeit dennoch möglich waren, habe ich für mich viele Anregungen aus dieser Veranstaltung mitgenommen.

Natürlich war wohl jedem Teilnehmer klar, dass es sich lohnt, mit einfachen Übungen zu beginnen und dann mit den schwierigeren aufzubauen. Auch dass das Aufwärmen eine Grundvoraussetzung für das Training darstellt, wurde als allgemein bekannt vorausgesetzt.

Mir war aber beispielsweise nicht bewusst, dass nach modernen Trainingsansätzen mehr als die Hälfte der Trainingszeit in Dehnen, Mobilisierung der Gelenke, den Aufbau von Kraft und Mittelspannung investiert werden sollte, um die Voraussetzungen für einen raschen Fortschritt bei den Übungen zu schaffen. Natürlich müssen die Übungen selbst dann auch an den Geräten geübt werden, um die Technik zu erlernen, aber wenn die dazu erforderliche Kraft und Körperspannung zu diesem Zeitpunkt schon vorhanden ist, klingt es für mich plausibel, dass sich auch für die Turner sichtbar ein rascher Fortschritt einstellt, der wiederum Motivation zum Weitermachen und Spaß am Turnen auslöst.

Herzlichen Dank an Tom Ballik, Christoph „Stecki“ Morawec und Georg Terlecki für die Mühe, eine solche Veranstaltung zu organisieren und vor allem die gesammelten Informationen als „Skriptum“ aufzuarbeiten. Ein großes Kompliment für die Durchführung und ich hoffe, das war nicht die letzte Veranstaltung dieser Art. Für mich jedenfalls war es eine wunderbare Möglichkeit, in sehr kurzer Zeit einen guten Überblick und eine Zusammenfassung moderner Trainingsmethoden zu bekommen. Danke an die Organisatoren!



# UNSERE WANDERUNG AUF DIE KAMPALPE

von Birgit Bender

18. Mai 2008: Wieder einmal standen wir um  $\frac{1}{4}$  8 Uhr, ganz verschlafen (es hat ja in der Nacht der Life Ball stattgefunden) bei der 10A Haltestelle Gersthofenstrasse und warteten auf unseren „Schreiberbus“. Pünktlich um halb acht war Abfahrt. Auf dem Weg zur Autobahn haben wir noch einige Leute aufgelesen. Der Wetterbericht war denkbar schlecht und die meisten rechneten mit Regen.

Nachdem ich mit Thomas das Fahrgeld eingesammelt hatte, blieb mir dann noch etwas Zeit und ich konnte die Fahrt genießen. Nach ca.  $1\frac{1}{2}$  Stunden sind wir an unserem Ziel angekommen: Semmering, Hotel Panhans. Noch schnell die Wanderschuhe angezogen und die richtige Höhe der Wanderstöcke eingestellt und schon ging es los!!!

Auf dem schön angelegten Weg erreichten wir in ca.  $\frac{3}{4}$  Std. das Pinkenkogelhaus. Einige hatten Angst in den Regen zu kommen und marschierten gleich weiter. In der Hütte ging es lustig zu. Das Gulasch und der Topfenstrudel schmeckten vorzüglich und die Stimmung stieg, währenddessen unserem Thomas (er bekam während der Fahrt heftige Zahnschmerzen) in Gloggnitz ein Weisheitszahn gezogen wurde.

Wir aber mussten bald weiter. Gleich nach der Hütte, bei einer Wegabzweigung, haben wir einen Pfeil aus Steinen aufgelegt, sonst hätten wir vielleicht einige Leute verloren.

Weiter ging es wunderschön dem Kamm entlang, meist durch Wald, in Richtung Kampalpe. Das Wetter war ideal, manchmal kam sogar die Sonne durch. Am Gipfel auf 1.534m Höhe wurde natürlich viel fotografiert und eine Rast eingelegt. Dann folgte der Abstieg (Knieschnackerln!) und etwas müde kamen wir beim Gasthaus „Onkel Fritz“ in Spittal am Semmering an.

Die Nudeln waren hart, die Portionen klein, der Kaffee war kalt, doch zum Ausgleich dafür ging es sehr schnell.

Bei der Heimfahrt hab ich noch schnell das Trinkgeld für Hans, den Busfahrer, eingesammelt. Kurz vor Fahrtende kam ein lauter Schrei aus dem hinteren Teil des Busses. Die Burschen hatten unabsichtlich mit ihren Wanderschuhen als Geschoß den Kopf von Gitti getroffen. Der einzige „Unfall“ an diesem Tag. Au!!! Das tat sogar noch eine Woche später weh!!! Trotzdem war es auch für sie ein wunderschöner Ausflug.

Zum Schluss noch ein paar technische Daten:

- Höhenmeter: rund 600m hinauf und 800m hinunter
- Gehzeit: ca. 6 Std. (ohne Pausen)
- Wetter: überraschenderweise trocken, bewölkt (ideale Wandertemperatur)



## Mitgliedsbeiträge pro Schuljahr:

### Einzelplätze:

- Gesundheitsgymnastik, Eltern-Kind-Turnen, Nordic Walking € 90,-
- Kinder, Jugendliche bis 14 Jahre (außer Leistungsturnen) € 55,-
- **Leistungsturnen Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre (Abt-Karl-Gasse)** € 70,-
- Waldlauf mit Stretching (5 Monate) € 45,-
- Hip-Hop-Jazz € 65,-
- alle übrigen Sparten, Ladies' Jazz € 75,-

### Kombi-Beitrag (pro Person):

- damit können alle Plätze beliebig oft benutzt werden € 130,-

### Familienkarte:

- Ab dem dritten Familienmitglied - **50%** (welches Mitglied diese Vergünstigung in Anspruch nimmt, bleibt Ihnen überlassen),  
**3. Kind und weitere Kinder gratis.**

Der Mitgliedsbeitrag wird **jährlich** eingehoben. **Bitte wenn möglich bis Ende September einzahlen!** Sie werden ersucht, den **Erlagschein vollständig** und **leserlich** auszufüllen. Sie erleichtern damit die umfangreiche Arbeit unserer Finanzreferentin ganz wesentlich!

**Neue Mitglieder** sollten unbedingt die **Beitrittserklärungen ausfüllen** und abgeben bzw. sich über unsere Homepage [www.sportunion-waehring.at](http://www.sportunion-waehring.at) **online anmelden**. Nur so können wir unsere Mitglieder evident halten.

Im Unterschied zu den meisten anderen Vereinen verlangen wir **keine Einschreibgebühr!**

Die Mitgliedsbeiträge werden für die moderaten **Aufwandsentschädigungen für Vorturner und Platzleiter**, weiters für **Turnsaalmieten, Schulwartkosten, Verbandsbeiträge** und **-zeitschriften, Nenngelder** für Turnwettkämpfe, **Ausbildungskurse, Versicherung, Sportgeräte, Vereinszeitung, Schaukästen, Kopier- und Versandspesen** sowie Gebühren für die **Kontoführung** verwendet.

Die **Arbeit der Vereinsleitung** - Obmann, Sportreferent, Finanz-, Kultur-, Jugend- und Schriftreferentin, Gerätewart, Rechnungsprüfer, Webmaster und deren Stellvertreter - ist **absolut ehrenamtlich und kostenlos!**

### Allgemeine Auskünfte:

**Gertraud u. DI. Erik Förtsch (Obmann),**

1140 Wien, Linzerstraße 412/7/2, Tel. 416 53 51 oder 0676/76 83 501

### Wettkämpfe, Veranstaltungen:






**Kurt Bender** (Sportreferent), Tel./Fax 486 71 43;

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

## GYMNASTIK

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




### GESUNDHEITSGYMNASTIK

	Wirbelsäulengymnastik	Mo 18.30-19.30	Schop. 79/Part.	Uschi Schaffarz
	Musikgymnastik mit Gesundheitsgymnastik	Mo 19.45-21.00	Schop. 79/Part.	Uschi Schaffarz
	Senioren 55+ Wohlfühlprogramm „Lebensfreude á la carte“	Do 17.30-18.30	Schop. 79/1.St.	Roswitha Koch
	Rückenfitness mit Pilates	Do 18.45-19.45	Schop. 79/1.St.	Roswitha Koch
	Gesundheitsgymnastik	Do 19.45-20.45	Scheib. 63	Mag. Eva Tagesen

### FIT-GYMNASTIK

	Fitness und Kondition	Mo 19.30-21.00	Schop. 81	Mag. Thomas Ballik
	Bodywork	Di 18.45-19.45	Scheib. 63	Mag. Eva Tagesen
	Herrngymnastik mit Basketball	Mi 19.30-21.00	Schop. 81	Dr. Peter Riedl
	Bauch-Bein-Po	Mi 19.45-21.00	Schop. 79/Part.	Susanne Förtsch
	Fit & Gesund - Bodywork	Mi 19.45-21.00	Schop. 79/1.St.	Iris Maier-Dohnal
	Bauch-Bein-Po mit Stretching	Do 18.45-19.45	Scheib. 63	Mag. Eva Tagesen









### WELLNESS-GYMNASTIK

	Wellnessgymnastik Wohlfühlprogramm „Lebensfreude á la carte“	Mo 9.00-10.00	A.-Grün-G. 10/P.	Susen Mayer
	Wellnessgymnastik	Di 19.45-20.45	Scheib. 63	Mag. Eva Tagesen
	Joyrobic	Mi 18.30-19.30	Schop. 79/Part.	Maria Ablinger

#### Abkürzungen der Turnplätze:

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

## KINDERTURNEN UND GERÄTTURNEN

 Eltern-Kind-Turnen	Do	15.00-16.00	Scheib. 63	Susen Mayer
 Kinder 4-6 Jahre	Do	<b>16.10-17.00</b>	Scheib. 63	Stefanie Urban, Marie-Christine Friedl
 Kinder 6-10 Jahre	Do	<b>17.15-18.15</b>	Scheib. 63	Stefanie Urban, Marie-Christine Friedl
 Kinder 4-6 Jahre	Mi	17.00-18.00	Schop. 79/1.St.	Susanne Valenta
 Knaben 6-10 Jahre	Mi	18.00-19.30	Schop. 79/1.St.	Christa Prelesnik
 Mädchen 6-10 Jahre	Mo	18.00-19.30	Schop. 79/1.St.	I. Bender-Schindler
 Männl. Jugend 10-14 J.	Mi	18.00-19.30	Schop. 79/1.St.	Christa Prelesnik
 Weibl. Jugend 10-14 J.	Mo	18.00-19.30	Schop. 81	Elisabeth Daneczek



### Leistungsturnen Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre, Turner und Turnerinnen

Di u. Fr	19.00-21.00	Abt-Karl-G. 13	Kurt Bender Schahpour Mehvar und Silvia Kreczy
----------	-------------	----------------	--

## TANZ UND SPIEL, YOGA

Hip-Hop-Jazz	<b>Di</b>	<b>18.00-19.00</b>	<b>Antonigasse 72</b>	Linda Ohner
Ladies' Jazz	<b>Di</b>	<b>19.00-20.00</b>	<b>Antonigasse 72</b>	Linda Ohner
Bunte Sport- und Spielstunde (ab 16 Jahre)	Mi	20.00-21.40	Parham. 18/TS 1	Silvia Kreczy
<b>NEU</b> Yoga mit tänzerischen Elementen	Mo	19.45-21.00	Schop. 79/1.St.	Svetlana Panek

## WALDLAUF / NORDIC WALKING

 Waldlauf mit Stretching	Do	18.00/19.00	Raum Pötzleinsdorf	Mag. Thomas Ballik
September, Oktober, April bis Juni. Erster Treffpunkt im Herbst: 8. 9. 2008, 18 Uhr, Parkplatz Neustifter Friedhof Tor 1				
 Nordic Walking	Fr	17.00-18.15	16., Heschweg 100 (Steinhofgründe)	Roswitha Koch
September bis November, März bis Juni, bei jedem Wetter				

## FUSSBALL

(in erster Linie für Schüler der KMS Schopenhauerstraße 79)

<b>NEU</b> Hallenfußball	Do	15.00-17.00	Schop. 79/1.St.	Stefan Schweinschwaller
--------------------------	----	-------------	-----------------	----------------------------



**„Fit für Österreich“ – Qualitätssiegel**  
(wird für Leistungsturnen, Tanz und Spiel  
nicht vergeben)





## Telefon-Nummern der Platzleiter:

Maria Ablinger	480 23 43	Susen Mayer	317 98 57
Mag. Tom Ballik	890 45 72	Schahpour Mehvar	0664/136 54 79
I. Bender-Schindler	0664/357 73 07	Linda Ohner	0660/315 20 25
Kurt Bender	486 71 43	Svetlana Panek	0676/915 61 89
Thomas Bender	0664/548 82 15	Christa Prelesnik	0660/124 10 01
Elisabeth Daneczek	0664/334 44 07	Dr. Peter Riedl	02244/345 93
Susanne Förtsch	0664/868 69 57	Uschi Schaffarz	914 97 14
Marie-Christine Friedl	0664/479 16 72	Mag. Eva Tagesen	0660/440 62 45
Roswitha Koch	0699/1 985 97 55	Stefanie Urban	0699/1 195 20 91
Silvia Kreczy	0650/985 03 15	Susanne Valenta	952 42 12
Landesverband	512 74 63-0	F. Rikal (RG 18)	0650/210 89 54

## Termine:

### Übungsbeginn ab Montag, 8. September 2008

#### Schulautonome Tage im Herbst 2008:

- KMS Schopenhauerstraße 79:  
Montag, 22. Dezember und Dienstag, 23. Dezember 2008
- PTS Schopenhauerstraße 81:  
Bei Redaktionsschluss noch nicht festgelegt; werden im Herbst bekannt gegeben
- VS Scheibenbergstraße 63:  
Donnerstag, 30. Oktober und Freitag, 31. Oktober 2008
- VS Anastasius-Grün-Gasse 10:  
Montag, 22. Dezember und Dienstag, 23. Dezember 2008
- VS und KMS Antonigasse 72:  
Montag, 22. Dezember und Dienstag, 23. Dezember 2008
- BRG 18., Abt-Karl-Gasse 13:  
Mittwoch, 29. Oktober, Donnerstag, 30. Oktober und Freitag, 31. Oktober 2008

#### Im Frühjahr 2009 sind die schulautonomen Tage einheitlich in allen Schulen:

- Freitag, 22. Mai und Freitag, 12. Juni 2009 (davon ist nur der TS Abt-Karl-Gasse 13 betroffen)

#### Weinhauser Herbstfest:

**Samstag, 27. September 2008** vor der Weinhauser Kirche  
(mit einer Vorführung der Sportunion Währing)  
Genauerer wird auf den Turnplätzen verlautbart!

**Herbstausflug:**

**Sonntag, 26. Oktober 2008** – Preiner Gscheid-Tratenkogel-Raxen  
Details finden Sie auf Seite 17!

**Adventfeier:**

**Sonntag, 14. Dezember 2008, 15.30 Uhr** bei den Schulbrüdern,  
1180 Wien, Schopenhauerstraße 44-46 (mit Besinnlichem,  
Turndarbietungen unserer Jugend und Büffett)

**Wir gratulieren zu besonderen Anlässen im abgelaufenen Sportjahr:**

- Ehrenobmann **Rudolf Kraft** und Ehrenfinanzchefin **Luzia Kraft** zur Steinernen Hochzeit (67½ Jahre!)
- **DI Thomas Kendöl** und **Karin Herrmann** zur Geburt ihrer Tochter Caroline (1/2007)
- **DI Thomas Kendöl** zum 40. Geburtstag am 29. September 2007
- **Mag. Eva Tagesen** zum 40. Geburtstag am 13. März 2008
- **Ing. Gerald-N. Mayer** zum 50. Geburtstag am 20. April 2008

## UNSERE WETTKÄMPFE IM FRÜHJAHR 2008

von Kurt Bender

### Vereinsriegenmeisterschaften der Sportunion Wien

**Vorgeschichte:**

Diese Form des Wettkampfes, 2 Riegen Turnerinnen und 2 Riegen Turner jeweils Unter- und Mittelstufe (also 4 Riegen mit mindestens 16 Turner/inne/n), kam uns immer schon sehr gelegen. Warum?

Viele Vereine konnten diese Anforderungen nicht erbringen und mussten daher oft nur mit 3 bzw. 2 Riegen turnen. Siegeschancen hatte aber fast immer nur ein Verein, dem alle 4 Riegen zur Verfügung standen. Und das gelang uns in den letzten 20 Jahren (fast) immer. Immerhin landete die Turn- und Sportunion Währing 13x unter den 3 besten Vereinen.

**Und nun zu unserem Wettkampf vom 30. März auf der Schmelz:**

Geturnt wurde wieder einmal ein neues Programm mit dem Namen:

**Turn10!** - In Zukunft wird bei den Meisterschaften des Breitensports nur mehr dieses Programm geturnt!

Bei uns im Turnsaal wurde es spannend, denn die Riegen der Turnerinnen wurden immer kleiner. Verletzungen, Firmungstermine, Vereinswechsel usw. Gott sei Dank war wenigstens die Riege der Turner komplett.

Der Wettkampf rückte näher, die Hektik wurde größer. Ein Krisenplan musste her. Buchstäblich in letzter Minute beschlossen wir, auf die „ältere Generation“ zurück zu greifen. Vorturner, Trainer und Personen, die schon lange nicht mehr im Training standen, mussten nun mit gutem Beispiel voran gehen, eine zusätzliche Riege bilden. Und es hat sich gelohnt.

Ergebnis: **3. Platz** in der Vereinswertung, zwei 2. Plätze bei den Riegenwertungen! Aus einer anfangs aussichtslosen Lage konnten wir, Dank dem Einsatz aller, einen Podestplatz erreichen.

### Einzelmeisterschaften vom 27. April (Turn10!) auf der Schmelz

Ein voller Erfolg auf allen Linien. 19 Teilnehmer und 9 Medaillen. Davon 5x Gold! Dazu 2x Silber und 2x Bronze (außerdem 3x „Blech“, so ein Pech)!

Die Ergebnisse im Einzelnen:

Leona Solt	Gold	Michelle Klug	Rang 4
Krassimira Horn	Gold	Juliane Weselka	Rang 4
Dominik Fertl	Gold	Gottfried Fertl	Rang 4
Matthias Neuber	Gold	Hanna Keresztes	Rang 8
Thomas Bender	Gold	Florian Lackner	Rang 8
Irene Bender-Schindler	Silber	Lea Pfoser	Rang 9
Alex Hartl	Silber	Iora Brandfellner	Rang 9
Birgit Bender	Bronze	Erika Schäfer	Rang11
Clemens Neuber	Bronze	Paul Raichhold	Rang11
		Elisabeth Horn	Rang18

Stolz können wir auf einen unserer Jüngsten sein. **Julius Neuber**, 10 Jahre, trainiert seit einiger Zeit im **Landesjugendkader** in Schönbrunn. (3 bis 4x in der Woche)!

Seine Erfolge können sich sehen lassen:

Wiener Union Schülermeisterschaften **1. Platz**

NÖFT Landesmeisterschaften **1. Platz**

### LATUSCH Landesjugendwettkämpfe in Strebersdorf am 1. Mai (LeichtAthletik – TURNen – SCHwimmen)

Insgesamt 5 Riegen (davon 2 „Oldies“-Riegen über 16 Jahre alt) mit insgesamt 22 Turnern/ Turnerinnen unseres Vereins traten an und boten ausgezeichnete Leistungen.

Sowohl die Mädchen als auch die Knaben konnten sich als Landes-Beste der Sportunion Wien auch dieses Jahr wieder für die **Bundesjugendwettkämpfe** (für alle Verbände offen) qualifizieren.

Mädchenriege: Michaela Trpin, Birgit Bender, Leona Solt, Juliane Weselka  
Knabenriege: Clemens Neuber, Matthias Neuber, Gottfried Fertl,  
Michael Dax.

Der Wettkampf fand am **7. und 8. Juni in Eisenstadt** statt. Wir vertraten das Bundesland Wien mit respektablen Leistungen, vor allem im Turnen. Bei beiden Riegen ging sich allerdings jeweils „nur“ ein 4. Platz aus.

Erfreulich in diesem Zusammenhang ist auch die Tatsache, dass wir nun auch eigene ausgebildete **Kampfrichter/innen** zur Verfügung haben. Ich möchte sie hier namentlich anführen und ihnen dafür den gebührenden Dank aussprechen:

Susanne Valenta, Stefanie Urban, Marie-Christine Friedl, Julia Mayer, Silvia Kreczy, Helga Trpin, Ernst Maudrich, Thomas Bender, Erik Förtsch.

Es ist eine schwierige, zeitaufwändige, manchmal undankbare, aber wichtige Arbeit, die sie für den Verein leisten. Ohne Kampfrichter kein Wettkampf!

## Herbstwanderung Tratenkogel (1565m) Sonntag, 26. Oktober 2008 (Staatsfeiertag)

**Treffpunkt:** 7.15 Uhr Ecke Gersthofstraße – Kreuzgasse (Busspur 10 A)

**Abfahrt:** 7.30 Uhr

**Route:** A 2, Gloggnitz, Preiner Gscheid

**Wanderung:** Preiner Gscheid 1070m, Sitzbichl, Tattermannkreuz 1125m, Blätterboden, Tratenkogel, Schmidruhe und Abstieg nach Raxen. (Getränk und Jause mitnehmen)!

**Preis:** Erwachsene € 17.-

Jugend bis 10 Jahre frei, bis 16 Jahre € 10,-

**Anmeldung:** Kurt Bender, Tel. 486 71 43,  
e-mail: [kurt.bender@tele2.at](mailto:kurt.bender@tele2.at)

Gäste herzlich willkommen!

Auf Euer Kommen freut sich wie immer

Kurt

## DIE JUNGE SPORTUNION EURE JUGENDSEITE

von Silvia Kreczy



Ich hoffe, ihr genießt alle eure letzten Ferientage und seid gut erholt von diesem schönen Sommer. Nicht nur die Schule und das Studium gehen wieder los, sondern auch das volle Sportprogramm unserer Sportunion. So können wir gemeinsam voll motiviert in die neue Sportsaison starten. Was sind eure persönlichen sportlichen Ziele in diesem Jahr?

Eine neue Turnübung, die endlich klappen soll, den eigenen Rekord im Sprinten schlagen, oder einfach austoben beim Ballspielen etc.?

In unserem Verein gibt es aber nicht nur jede Menge als aktive Sportler zu tun – es gibt auch viele Möglichkeiten in verschiedensten Sporteinheiten als „Assistent“ mitzuhelfen, und sich selbst mal als Vorturner zu versuchen. Wer Lust hat sein Taschengeld aufzubessern, Spaß am Turnen hat und gerne mit Kindern und/oder Jugendlichen arbeitet, ist herzlich willkommen bei uns mit zu machen. Je nach eurem Können, eurem Alter, eurer Erfahrung und Ausbildung bekommt ihr kleinere oder größere und verantwortungsvollere Aufgaben übertragen. Ihr müsst keine SpitzenturnerInnen sein, um eine wertvolle Unterstützung zu sein. Es gibt einige Sportleiterausbildungen extra zugeschnitten auf Teenager und Jugendliche, bei denen ihr die Grundkenntnisse des Sicherns und Helfens lernt, ihr wertvolle Tipps zum Leiten von Sportgruppen bekommt, und bei denen ihr natürlich viele neue Ideen für Spiele erhaltet.

Entschließt ihr euch dazu, ins Trainerleben hineinzuschnuppern oder VorturnerIn zu werden, so entscheidet ihr euch für einen manchmal sehr anstrengenden Nebenjob, aber sicher auch für einen der abwechslungsreichsten und schönsten. Ihr werdet sehr viel für euch persönlich lernen, euch daran gewöhnen vor Gruppen zu stehen und bekommt dadurch sehr viel Selbstbewusstsein. Wenn ihr z.B. schon als 13-Jährige Turnstunden für Volksschulkinder mitgestaltet, dann haut euch so schnell kein Schulreferat mehr um – das verspreche ich euch!

Wenn ihr mehr über die Möglichkeiten, bei uns mitzuarbeiten, wissen möchtet, dann meldet euch direkt bei mir, oder bei euren VorturnerInnen oder bei unserem Vereinsobmann Erik!

### Veranstaltungstipps

Für alle unter 26-Jährigen, die sich für die Arbeit in einer Vereinsleitung interessieren, bietet die Bundessportorganisation im Oktober 2008 einen



**U26 Sportmanager Basis Kurs** in Wien an. Dieser Sportmanagerkurs bietet eine vielseitige Grundausbildung in allen Bereichen, die man braucht, um einen Verein modern zu führen, Sportevents zu organisieren und das Geschehen in einem Sportverein aktiv mitgestalten zu können. Im Gegensatz zur Sportmanagerausbildung für über 26-Jährige werden alle Kurskosten von der BSO übernommen! Weitere Infos dazu findet Ihr auf [www.jugend.sportunion.at](http://www.jugend.sportunion.at) unter „Ausbildungen“.

Auch wenn unser gemeinsamer **Badetag im Angelibad** im Juli schon vorbei ist, wenn ihr dieses Heft in der Hand hält, möchte ich ihn hier erwähnen. Ich hoffe es hat euch allen Spaß gemacht, und ihr wartet wie ich begeistert auf eine Wiederholung. Da es bis zum nächsten Sommer noch ganz schön lange dauert, sind mögliche **Rodel-/Ski-/Snowboardtage** schon in „geheimer“ Planung. Und umso mehr von euch an solchen Aktionen teilnehmen und mitmachen, umso motivierter sind wir, Neues zu organisieren. Wenn ihr selbst Ideen habt, was ihr gerne gemeinsam mit euren FreundInnen aus dem Turnverein unternehmen wollt, dann meldet euch!

Auch wenn es noch ein bisschen früh ist, möchte ich euch jetzt schon zum **Herbstausflug** und zur **Hüttennacht** einladen. Beides sind tolle Gelegenheiten sich auch mal außerhalb des Turnsaals zu treffen, und Burschen und Mädels von anderen Turnplätzen kennen zu lernen. Natürlich könnt ihr auch eure Geschwister und FreundInnen mitnehmen. Umso mehr Junge wir sind, umso lustiger wird es! Die genauen Termine erfahrt ihr rechtzeitig von euren Platzleitern und Trainern.

Ich hoffe wir sehen uns bald wieder bei der einen oder anderen sportlichen Veranstaltung!

*Silvia*

Frauen unter sich trainieren erfolgreicher  
30 Fitness- und Massagegeräte, Massagesessel

## FITNESS-AKTION

Jahresbeitrag nur 200 €

Anrechnung von Krankenkassen-Zuschüssen möglich



Info+Anmeldung Tel. 0660 1946666 Frau Fassl,  
1180 Wien, Kreuzgasse 18, nahe U6, [www.1x1.at](http://www.1x1.at)  
gründliche Einschulung Sauna Solarium

## BEGRÜSSUNGSSPIELE

### 1. Spiel:

Alle Kinder stellen sich auf eine Bank und müssen sich nach dem Vornamen alphabetisch ordnen. Dabei ist es notwendig, die Plätze auf der Bank zu tauschen ohne herunter zu fallen.



Christa Prelesnik

### 2. Spiel:

Die Kinder laufen mit Musik durch den Saal. Bei Musikstopp begrüßen sich die Kinder wie folgt:

- ⇒ Jeder sagt 5 anderen Kindern mit Handschlag „Guten Tag, ich bin die/der .....“
- ⇒ Jeder begrüßt 5 andere Kinder, indem sich beide mit dem Po anstoßen
- ⇒ Jeder klatscht 5 andere Kinder mit den Händen ab, z.B. rechte Hand, beide Hände, Po etc.

Es lassen sich noch viele andere Varianten erfinden.

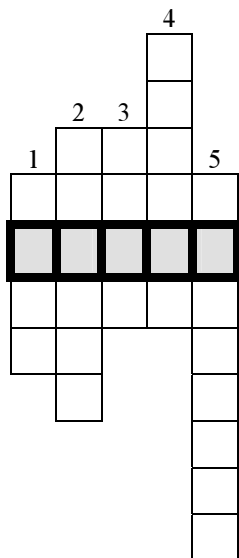


Mehr Bilder von unseren Aktivitäten (Wandertag, Wettkämpfe, Veranstaltungen, etc.) finden Sie auch auf unserer Homepage [www.sportunion-waehring.at](http://www.sportunion-waehring.at)



# Rätselseite

by Tom



## Um die Ecke gedacht

Mit etwas Fantasie wirst du auf die gefragten 5 Begriffe (Tipp: es handelt sich um 5 amerikanische Bundesstaaten) kommen!

1. Doppelter Ausruf des Erstaunens mit dazwischen liegendem gefährlichen Raubfisch
2. (K)ein Buchstabe des muslimischen Gottes
3. Befehl, eine Keimzelle runterzuschmeißen
4. Barbies Freund war auf einem Sessel
5. Siegerin eines Schönheitswettbewerbes in einem Schweizer Kanton

Um welche **Märchen** handelt es sich hier wohl?

*Ein Raubtier verschlingt sechs von sieben Tierjungen, wird aber vom Muttertier und dem siebten Jungen nach der Rettung der Geschwister bestraft.*

*Ein Erpresser erzwingt von einer Müllerstochter als Preis für ein ungewöhnliches Spinnverfahren einen Anspruch auf ihr (noch nicht geborenes) Kind, wird aber dann erkannt.*

Um welche **Tiere** handelt es sich hier wohl?

**AZEKT  
ZALGEEL  
STIIL  
TSCHEP  
NACHLIGERESEN  
OHOSCHERN**



## Kopfnüsse von Heft 1

Lösungen

- 1) Man wägt 3 gegen 3 Kugeln. Nach diesem Wägevorgang weiß man, in welcher Dreiergruppe sich die schwerere Kugel befindet. Dann 1 gegen 1 Kugel.

2)

$$\begin{array}{r}
 9 \ 5 \ 6 \ 7 \\
 1 \ 0 \ 8 \ 5 \\
 \hline
 1 \ 0 \ 6 \ 5 \ 2
 \end{array}$$



## Kopfnüsse

*Alle Personen, die beide Kopfnüsse bis Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe knacken, werden hier in einer Ehrentafel erwähnt!*

- 1) In einem Lager waren 100kg Pilze. Eine Analyse ergab, dass diese 99% Wasser enthielten. Ein paar Tage später wurde die Analyse wiederholt und ergab einen Wassergehalt von 98%. Wieviel wogen die Pilze jetzt?
- 2) Man hat einen voll gefüllten 10 Liter Kübel, einen leeren 7 Liter Kübel und einen leeren 5 Liter Kübel. Wie bekommt man genau einen Liter ?

Lösungen bitte mailen an:  
[thomas.ballik@inode.at](mailto:thomas.ballik@inode.at)

(Auflösungen und alle „Knacker“ im nächsten Heft)

**Lösungen der Seite 21:**

**Um die Ecke gedacht:** Ohio / Alaska / Iowa / Kansas / Missouri ergibt Hawaii

**Märchen:** Der Wolf und die sieben Geißlein, Rumpelstilzchen

**Tiere:** Katze, Gazelle, Iltis, Specht, Riesenschlange, Hornochse ;-)



Eindrücke von  
**Vereinsriegen-  
meisterschaft**

am 30. März 2008  
und

**Turn10!**

am 27. April 2008





## Impressum:

### Medieninhaber und Herausgeber, Verleger:

Turn- und Sportunion Währing, Linzerstraße 412/7/2, 1140 Wien  
e-mail: [office@sportunion-waehring.at](mailto:office@sportunion-waehring.at)

### Redaktionsteam:

Kurt Bender, DI Erik Förtsch, Susi Förtsch, Ing. Gerald Mayer

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

Redaktions- und Anzeigeschluss für Heft 03: 17. Oktober 2008

Druck: Druckerei Emil Echsel (Günter Biasi)

### Kontaktdaten:

#### Für allgemeine Auskünfte:

Gertraud u. DI. Erik Förtsch (Obmann),  
1140 Wien, Linzerstraße 412/7/2, Tel. 416 53 51 oder 0676/76 83 501

#### Wettkämpfe, Veranstaltungen:

Kurt Bender (Sportreferent), Tel./Fax 486 71 43  
Christa Prelesnik, Tel. 0660/124 10 01

Währing



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



**EMIL ECHSEL & CO.**

**Buch- und Offsetdruck**

Dingelstedtgasse 11, A-1150 Wien

Telefon 893 42 53

Fax 893 42 53-3

ISDN 895 47 96

E-Mail: [echsel.druck@aon.at](mailto:echsel.druck@aon.at)