



SPORT
UNION
WÄHRING

SPORT SPIEL SPASS

HEFT 03
DEZEMBER 2008

VEREINSZEITUNG DER
TURN- UND SPORTUNION WÄHRING

„FLUGTAGE“ IN WÄHRING



Aus dem Inhalt:

Weinhauser Herbstfest - Impressionen
Bühne frei für Jazz-Dance
Gesundheitstipps von Uschi Schaffarz
TURN10! - Was ist das?



Eindrücke von
TURN!10-
Meisterschaft
und
Herbst-
wanderung
Tratenkogel





DI Erik Förtsch

Sehr geehrte Damen und Herren! Liebe Kinder!

Es freut uns sehr, dass so **viele Kindergarten- und Volksschulkinder unsere Turnplätze besuchen**. Zum einen zeigt dies, dass Sie, liebe Eltern, Wert auf ausreichende gesunde Bewegung Ihrer Kinder legen, zum anderen bestätigt es uns, dass unsere Platzleiterinnen und Vorturner/innen sehr gute Arbeit leisten.

Wenn Sie dieses Heft in Händen halten, wird unsere alljährliche **Adventfeier** knapp bevorstehen oder schon vorbei sein. Sie wurde in Heft 02 für den 14. Dezember 2008 (bei den Schulbrüdern) angekündigt. Außerdem gab es noch Informationen auf den Turnplätzen und auf unserer Homepage. Die Adventfeier besteht traditionell aus einem besinnlichen Teil, bei dem die Saint Jones Singers von Gerald Mayer, aber auch Kinder mit „künstlerischen“ Talenten teilnehmen, und nach der Pause aus Turnvorführungen unserer Kinder. Dazwischen gibt es Getränke, Kaffee und Kuchen sowie Kinderbasteln und anderes mehr. Sollten Sie heuer nicht dabei gewesen sein, merken Sie sich bitte einen Besuch im nächsten Jahr vor!

Ein besonderes Anliegen ist es mir, unserem **Ehrenobmann Rudolf Kraft** zu seinem **95. Geburtstag**, den er am 12. Dezember 2008 feiert, herzlich zu gratulieren und ihm weiterhin viel Glück und Gesundheit zu wünschen. (Eine Würdigung seiner Leistungen für unseren Turnverein lesen Sie bitte auf Seite 5).

Ihnen bzw. Euch allen wünsche ich ein Gesegnetes Weihnachtsfest und alles Gute im Neuen Jahr 2009!

DIE TURN- UND SPORTUNION WÄHRING STELLT SICH VOR

Die Turn- und Sportunion Währing wurde im Jahr 1946 gegründet. Ihr erster Obmann war Fritz Kostka (1946-1953). Ihm folgten Rudolf Kraft (1953-1990) und DI Erik Förtsch (seit 1990). Unser Verein ist überparteilich, gemeinnützig und nicht auf Gewinn gerichtet.

Zur Zeit haben wir rund **500 Mitglieder**. Sie kommen aus allen Teilen Wiens und des benachbarten Niederösterreich. Auf den Bezirk Währing entfallen ca. 60% und auf die Bezirke 16, 17 und 19 etwa 25%. Viele Mitglieder bleiben uns über Jahrzehnte treu, bei anderen, insbesondere bei den Kindern, gibt es ein ständiges Kommen und Gehen.

Alle drei Jahre wird bei der Hauptversammlung die **Vereinsleitung** neu gewählt. Seit November 2007 sieht sie folgendermaßen aus:

Ehrenobmann:	Rudolf Kraft
Ehrenfinanzreferentin:	Luzia Kraft
Obmann:	Dipl.-Ing. Erik Förtsch
Obmann-Stellvertreter:	Thomas Bender
Sportreferent:	Kurt Bender
Sportreferent-Stellvertreterin:	Christa Prelesnik
Finanzreferentin:	Gertraud Förtsch
Finanzreferentin-Stellvertreterin:	Irene Bender-Schindler
Kulturreferentin:	Susen Mayer
Kulturreferentin-Stellvertreterin:	Lucia Schaffarz
Schriftreferentin:	Susanne Förtsch
Schriftreferentin-Stellvertreter:	Mag. Thomas Ballik
Jugendreferentin:	Silvia Kreczy
Jugendreferentin-Stellvertreter:	Anton Neuber
Gerätewart:	Horst Dreger
Gerätewart-Stellvertreter:	Werner Bauer
Rechnungsprüfer:	Horst Dreger, Erwin Hoffuri

Unser **Sportprogramm** umfasst, wie auf den Seiten 12 und 13 ersichtlich, Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, Gerät- und Leistungsturnen; Verschiedene Gesundheits-, Fitness- und Wohlfühl-Gymnastiken; Nordic Walking, Waldlauf, Jazzdance, Sport&Spiel und Yoga.

Bestens ausgebildete Trainer, Sportlehrer/innen, Physiotherapeutinnen und Übungsleiter/innen leiten und betreuen insgesamt 30 Übungs-Einheiten, davon 22 mit dem „Fit für Österreich“-Qualitätssiegel.

Mehr über unseren Verein können Sie auf unserer Homepage www.sportunion-waehring.at nachlesen.

EHRENOBMANN RUDOLF KRAFT IST 95!



Mai 2007 – Rudolf und Luzia Kraft erhalten das Jubiläums-Ehrenzeichen der Sportunion im Beisein des Herrn Bezirksvorstehers Karl Homole

Am 12. Dezember 2008 feiert unser Ehrenobmann Rudolf Kraft seinen 95. Geburtstag.

Er war schon von frühester Jugend an sportlich sehr aktiv und war eines der Gründungsmitglieder der Turn- und Sportunion Währing am 17. März 1946.

Von 1953 bis 1990 war Rudolf Kraft unser Vereinsobmann. Während seiner 37 Jahre(!) dauernden Obmannschaft wurde unser Verein stark vergrößert. Es wurden viele Kinderturn- und Gymnastik-Gruppen geschaffen und die Aktivitäten auf den Bezirksteil Gersthof ausgedehnt.

Rudolf Kraft war auch als Obmann mehrere Tage in der Woche auf den Turnplätzen – als Vorturner, Platzleiter, Aktiver bei den Turnern und später in der Herrengymnastik. Er trat bis ins Alter von über 75 Jahren noch bei Turn-Wettkämpfen in der Seniorenklasse mit bewundernswert guten Leistungen an.

Der Jubilar nimmt auch jetzt noch an Vereinsveranstaltungen teil und interessiert sich nach wie vor für das Vereinsgeschehen.

Die Turn- und Sportunion Währing wünscht ihrem Ehrenobmann Glück und Gesundheit für noch viele Jahre!

Ladies' Jazz

von Linda Ohner



Was ist das?

Im Programmheft der Turn- und Sportunion Währing wird Ladies' Jazz unter der Sparte „Tanz und Spiel“ angeschrieben und so ist es auch. Der Spaß an der Bewegung zur Musik, sowie das Schulen von Rhythmusgefühl und Koordination stehen dabei im Vordergrund. Man braucht allerdings keine Primaballerina zu sein, um mitmachen zu können, sondern einfach Freude und Begeisterung am Tanz mitzubringen.

Wie läuft die Einheit ab?

Aufgrund meiner Ausbildung als Sportwissenschaftlerin lege ich besonders viel Wert auf ein gründliches Aufwärmen, um Herz-Kreislauf in Schwung zu bringen und den Körper auf kommende Belastungen vorzubereiten. Das passiert im ersten Teil der Stunde zum Beispiel spielerisch oder am Platz mit Tanz- und Aerobicsschritten. Danach werden alle großen Gelenke mobilisiert, das bedeutet sie werden durch spezielle Bewegungen besonders gut mit Gelenksflüssigkeit versorgt, was wiederum die Dämpfeigenschaften im Gelenk verbessert. Dann ist es soweit und wir legen los mit unseren Kurzchoreografien und bringen damit den Hallenboden zum Glühen. Im zweiten Teil der Stunde werden die großen Muskelgruppen gekräftigt, wobei der Fokus besonders auf Bauch- und Rückenmuskulatur gelegt wird. Den Abschluss der Tanzstunde bildet ein Dehn- und Entspannungsteil, damit alle zufrieden mit dem Gefühl, etwas für sich getan zu haben, nach Hause gehen.

Das bin ich:

Schon als Kind war ich bewegungsbegeistert und habe mich durch alle möglichen Sportarten durchprobiert. Deswegen habe ich 2003 begonnen, Sportwissenschaften in den Zweigen „Gesundheitssport“ und „Sportmanagement“ zu studieren. Beide Studienrichtungen habe ich 2005 mit einem Bakkalaureat abgeschlossen und da ich gerade fleißig an meiner Diplomarbeit schreibe, möchte ich das Magisterstudium für Sportwissenschaften im nächsten Semester zu Ende bringen. Neben dem Studium habe ich Ausbildungen zur MFT-Trainerin und Nordic



Walking Trainerin absolviert und habe vor kurzem mit einer Ausbildung für klassische Massage begonnen. Neben kleineren Jobs und diversen Tanz- bzw. Gymnastik-Kursen, konnte ich vor allem in einem medizinischen Krafttrainingszentrum Berufserfahrung sammeln.



Linda leitet auch eine Hip-Hop-Jazz-Gruppe

YOGA MIT TÄNZERISCHEN ELEMENTEN

Seit Beginn dieses Turnjahres leitet Svetlana Panek diese neue Übungseinheit.

Yoga soll Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie fördern und das Bewusstsein erweitern. Dazu kommen Tanz-Elemente aus den verschiedensten Ländern. Im Vordergrund stehen Freude und Spaß an der Bewegung. Es sind auch keinerlei Vorkenntnisse für die Übungsteilnahme nötig.

Jeden Montag von 19.45 Uhr bis 21.00 Uhr im Turnsaal Schopenhauerstraße 79/1. Stock.



DIE AKTE „AKROBAHN“

EIN PROJEKT VON UNION WÄHRING, TV GERSTHOF UND RG 18
von Tom Ballik

Das ist wohl der Traum jeden Turnvereins: eine eigene Akrobahn!

Leider lässt sich dies nur in den wenigsten Fällen verwirklichen: So ein Spezialaufbau kostet sehr viel Geld und braucht immensen Platz – in normalen Schulturnsälen findet man so etwas daher nicht. Das einzige Exemplar Wiens ist der fix montierte Sprungboden in der Turnhalle Schönbrunn, welche aber für sonst keinen anderen Sport verwendet wird.

Wir werden das ändern, wir bauen uns einfach eine eigene Akrobahn!



Momentan schaut unser Sprungboden noch so aus: 80 Paar Head-Ski in der Fluchtstiege des RG 18

So „einfach“ wird´s aber wohl nicht werden, obwohl schon detaillierte Pläne vorliegen:

Selbst hergestellt wird nur der Unterbau (die Federung), darauf werden dann zwei Rollmatten gelegt - Man turnt quasi auf einer höheren Ebene.

Herzlichen Dank an die Fa. HEAD, welche uns für diesen Zweck 80 Paar Ski zur Verfügung gestellt hat. Diese dienen im Unterbau der Bahn als Federung und werden zwischen 2 Holzrahmen befestigt.

Die fertige Bahn besteht dann aus mehreren Elementen (vermutlich 8 Stück á 120cm), welche auch einzeln übereinander gelagert werden. Für die Verwendung werden diese Elemente zusammengeschoben und fixiert.

Wie´s mit dem Bau der Bahn weitergeht, erfahren Sie im nächsten Heft!

- to be continued -

WIR GRATULIEREN

DI Johanna und Mag. Thomas Ballik zur Geburt ihres Sohnes **Elias** am 28. Oktober 2008 sehr herzlich und wünschen alles Gute für die Zukunft!



Simon Ballik freut sich über sein kleines Brüderchen Elias

GESUNDHEITSTIPPS

von *Uschi Schaffarz*

Diesmal möchte ich einmal einiges zum Thema Füße schreiben. Leider werden sie zu sehr vernachlässigt und zu wenig beachtet, dabei sind sie das Fundament, auf dem unser ganzer Bewegungsapparat aufgebaut ist. Wir sperren sie in Schuhe (manchmal zu enge) und sie müssen unser ganzes Gewicht überall hintragen. Unsere Füße bestehen aus vielen Knochen, Muskeln und Sehnen, die ihre komplette Funktion gar nicht ausführen können. Es kommt zu Muskelschwäche und Fehlstellungen, die sich auf unseren gesamten Bewegungsapparat auswirken können.



Also raus aus den Schuhen - ran an die Füße und die Zehen bewegen. Sehr bewährt haben sich auch Tennisbälle, oder andere kleine aber feste Bälle, die man, wenn man einmal gemütlich sitzt, mit den Füßen in alle Richtungen rollen kann. Der Fuß wird bewegt, massiert (Fußreflexzonen) und gekräftigt. Auch beim normalen Gehen kann man trainieren - einfach bei jedem Schritt kräftig abrollen, den Schritt mit einem kräftigen Abstoßen der Zehenballen beenden. Und wenn sie jeden Tag nach dem Abtrocknen der Füße das (Hand-)Fußtuch mit den Zehen ein paar Mal hochheben, haben sie auch schon etwas getan.

Also denken sie öfter an ihre Füße! — Und vergessen Sie nicht, sich mehrmals am Tag zu strecken !!!!



Impressionen



vom Weinhauser Herbstfest



27. September 2008

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.

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

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

ÜBUNGSANGEBOTE 2008/09

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	16.10-17.00	Scheib. 63	Stefanie Urban, Marie-Christine Friedl
 Kinder 6-10 Jahre	Do	17.15-18.15	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	Di	18.00-19.00	Antonigasse 72	Linda Ohner
Ladies' Jazz	Di	19.00-20.00	Antonigasse 72	Linda Ohner
Bunte Sport- und Spielstunde (ab 16 Jahre)	Mi	20.00-21.40	Parham. 18/TS 1	Silvia Kreczy
NEU 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)

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



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



Termine:

Vereinsriegenmeisterschaften

Wie jedes Jahr finden die Vereinsriegenmeisterschaften der Sportunion Wien im Gerätturnen wieder **im März 2009** statt. Der genaue Termin wird erst im Jänner fixiert und dann sofort auf den einzelnen Turnplätzen verlautbart werden.

Unser Ziel ist es, mit möglichst vielen Mannschaften in allen Altersklassen in der Basisstufe und mit einigen Mannschaften in der Oberstufe des Turn10!-Bewerbes anzutreten und in der Vereinswertung wieder einen der vorderen Plätze zu belegen.



mit der
„Band mit Herz“

Saaleröffnung: 19 Uhr
Beginn: 20 Uhr
Ende: 1 Uhr

EINLADUNG
zum
G'schnas

am Freitag, 20. Februar 2009
im Restaurant „Martinschlössl“
Martinstraße 18, 1180 Wien

<u>Eintritt:</u> Erwachsene	€ 10,-
Jugendliche bis 18 Jahre	€ 5,-

Tischreservierung erbeten!
Anmeldung am Turnplatz oder bei
DI Erik Förtsch (Tel.: 416 53 51)
Kostüme erwünscht, aber kein Kostümwang!
Tombola mit schönen Preisen!
Gäste sind herzlichst willkommen!



**SPORT
Union
Währing**

Wir danken herzlich folgenden Spendern:

Thomas Bender (10 €), Dr. Christa Binder (10 €), Dr. Helmut und Inge Buchhart (20 €), Friedrich Dorner (50 €), Dr. Peter Fasching (25 €), Margot Fink (10 €), Dr. Melitta Fischer-Kern (10 €), DI Erik und Gertraud Förtsch (50 €), Dr. Franz Helbich (30 €), Brigitte und Peter Himmelbauer (10 €), Almut Hinghofer (5 €), Mag. Helga Kostka (10 €), MinR Mag. Walter Kinscher (15 €), Rudolf und Luzia Kraft (100 €), Dr. Eva Krychtiuk (5 €), Christian Kudrna (15 €), Maria Elfriede Marchart (10 €), DI Silvia Mattersberger (15 €), Rudolf Smekal (20 €), Karl-Heinz Weber (10 €), Dr. Sieglinde Weinberger (5 €)

TURN 10! – WAS IST DAS?

DAS NEUE ÖSTERREICHISCHE TURNPROGRAMM
von Susanne Förtsch



Seit Jahresbeginn 2008 gibt es erstmals in Österreich ein bundesweit einheitliches und gemeinsames Vereins- und Breitensport-Wettkampfprogramm im Gerätturnen: „Turn10!“

Dieses ersetzt sowohl für Einzelbewerbe als auch für Mannschaftsbewerbe alle früheren Gerätturnprogramme und punktet durch ein völlig neues Konzept: Statt vorgegebener Pflicht-Übungen kann man bei jedem Gerät aus einem Elementekatalog auswählen und bis zu 10 Elemente (daher der Name „Turn10!“) in beliebiger Reihenfolge turnen. Jedes einzelne gewertete Element zählt - ungeachtet seiner subjektiven Schwierigkeit – 1 Punkt als Grundwert (A-Note). Das heißt: ein Pferdchenhüpfer zählt beispielsweise genauso viel wie ein FlickFlack oder ein Strecksalto. Zusätzlich wird die Ausführung der geturnten Elemente bewertet. Für Haltung, Technik und Dynamik können pro Gerät bis zu 10 Zusatzpunkte (B-Note) erreicht werden. Maximale Punktzahl daher 20 Punkte. Die Bewertung bestraft also nicht für Fehler, sondern belohnt gut Gelingen! Das soll dazu anregen, die sorgfältig ausgewählten Turnelemente richtig zu erlernen und möglichst perfekt zu turnen. Bonuspunkte gibt es weiters für Turner/innen ab 35 Jahren.

Die Elementekataloge sind für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Basis- und Oberstufe unterteilt. Einen eigenen Elementekataloge gibt es für die Altersklasse 35+. „Turn10!“ kann daher wirklich von allen – von den Kindern bis zu sportlichen Älteren – und dem jeweiligen Können entsprechend geturnt werden.

Folgende Geräte sind vorgesehen:

Für Turnerinnen:

Boden, Balken, Minitramp, Stufenbarren oder Reck, Sprung.

Für Turner:

Boden, Barren, Minitramp, Reck, Sprung, Pferd, Ringe

Für Mixed-Riegen:

Boden, Balken/Barren, Minitramp, Stufenbarren/Reck, Sprung.

UNSER ABSCHNEIDEN BEI DER TURN10-MANNSCHAFTS-LANDESMEISTERSCHAFT 2008

AM 12. OKTOBER

von Kurt Bender

Anscheinend haben wir das Pech gepachtet, denn immer bei bevorstehenden Ereignissen, sprich Wettkämpfe, sind eine beträchtliche Anzahl der Turnerinnen, durch verschiedenste Umstände, nicht in der Lage, teilnehmen zu können.

So auch diesmal. Krankheiten, Verletzungen, oder terminliche Verpflichtungen sind meistens die Ursachen.

Die Turner konnten in ihrer stärksten Formation antreten. Allerdings in dieser Aufstellung zum letzten Mal.

Mit einem weinenden und einem lachenden Auge haben wir den Weggang von Clemens und Matthias zum Kadertraining in Schönbrunn zur Kenntnis genommen. Mit Julius sind nun drei Turner (alle drei Neubers) beim Spezialtraining in Schönbrunn. Sie turnen weiterhin für die Sportunion Währing, aber nicht mehr auf der Ebene unserer Vereinsmeisterschaften.

Nun zu den Ergebnissen (alle Mannschaften traten in der Basisstufe an):

Turnerinnen AK10

Lara Krepler (3. Platz)

Chiara Zambra (13.)

Caja Resch (17.)

Die Mannschaft erreichte den hervorragenden **2. Gesamtplatz** mit **158.750** Punkten.

Turnerinnen AK18

Birgit Bender (5. Platz)

Juliane Weselka (7.)

Katharina Kirchmayer (16.)

Michelle Klug (19.)

Die Mannschaft erreichte den undankbaren **4. Gesamtplatz** mit **216.500** Punkten.



Turner AK18

Dominik Fertl	(1. Platz)
Matthias Neuber	(2.)
Alexander Hartl	(3.)
Clemens Neuber	(4.)

Die Mannschaft erreichte den **1. Gesamtplatz**

Allerdings waren sie in dieser Altersklasse die einzigen. Aber die Summe von **244.500** Punkten beweist eine starke Leistung.



Als Einzelturner/innen erreichten:

Hanna Keresztes AK13	12. Platz, 66.250 Punkte
Jennifer Haller AK13	33. Platz, 35.250 Punkte
Gottfried Fertl AK13	4. Platz, 72.250 Punkte

Zum Schluss möchte ich, selbstverständlich auch im Namen der Vereinsleitung, allen Wettkämpfer/innen zu den wirklich hervorragenden Ergebnissen gratulieren, sowie mich, wie immer, bei allen Vorturner/innen, Trainer/innen und Kampfrichter/innen, für ihren Einsatz bedanken.

„Und nun schnell zum Training, denn der nächste Wettkampf kommt bestimmt!“

Euer Kurt



DIE JUNGE SPORTUNION EURE JUGENDSEITE

von Silvia Kreczy



Jetzt ist unser Turn- und Sportjahr ja schon wieder längst in vollem Gange. Viele von euch haben auch schon die ersten Wettkämpfe im Rahmen des neuen Wettkampfprogramms Turn10! erfolgreich bestritten. Wenn ihr sehen wollt, wie die einzelnen Turnelemente dieses Turnprogramms aussehen, wenn man sie ganz perfekt turnt, dann besucht die Homepage www.turn10.at. Dort findet ihr Turnerinnen und Turner die „Leitbilder“ eurer Übungen, und für die TrainerInnen und KampfrichterInnen gibt es Selbstüberprüfungsfragen zu den Wettkampffregeln.

Während wir uns hier sportlich vergnügen, und vielleicht über das eine oder andere Weihnachtsgeschenk nachdenken, sitzen in anderen Teilen der Welt Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer in düsteren Fabrikhallen, um unsere Sportbekleidung zu nähen. Die großen Konzerne, darunter die Sportbekleidungsfirmen, lagern ihre Herstellungsbetriebe oft in Länder in Asien, Lateinamerika, Osteuropa oder Afrika aus, weil sie dort an die Arbeiter und Arbeiterinnen viel weniger bezahlen müssen. Diese Löhne sind aber so niedrig, dass die ArbeiterInnen sich und ihre Familien kaum erhalten können. Viele arbeiten zwischen 10 und 14 Stunden am Tag und haben kein Recht auf ein freies Wochenende oder Urlaub. Wusstet ihr, dass von dem Preis, den ihr hier für einen neuen Sportschuh zahlt, nur ca. 1 Prozent an die Arbeiter geht, die ihn hergestellt haben? Kauft ihr euch also einen Fußballschuh um 80 Euro, verdient der Arbeiter oder die Arbeiterin daran nicht einmal einen Euro. Da die Arbeitsbedingungen in den Fabriken so miserabel und die Löhne so niedrig sind, sprechen viele engagierte Organisationen und Experten von „moderner Sklaverei“. Die ausgebeuteten ArbeiterInnen in diesen Ländern brauchen unsere Unterstützung, um den Druck auf die internationalen Firmen zu erhöhen, endlich die Arbeitsbedingungen zu verbessern. Wenn ihr euch gerne weiter darüber informieren möchtet, und auch erfahren wollt, was ihr tun könnt, um den Arbeitsalltag in der Sportartikelindustrie zu erleichtern, dann schaut doch zum Beispiel auf die Homepage www.cleanclothes.at!

Veranstaltungstipps:

SchiBoard actioncamp am Hochkar ab 27.12.2008 - Eine Woche Snow, Sun & Fun für Pistenfreaks, organisiert von der Sportunion Niederösterreich. Genaue Infos findet ihr auf der Seite der Sportunion Jugend: www.jugend.sportunion.at unter „Termine“.

Kennt ihr schon die Homepage des ÖÖFT- des Österreichischen Fachverbandes für Turnen www.oefft.at? Dort findet ihr viele nationale und internationale Kunstturnveranstaltungen, bei denen ihr gratis zuschauen könnt. Auch über die Ereignisse in den verwandten Sportarten Trampolinspringen, Akrobatik, Rhythmische Sportgymnastik etc. werdet ihr auf dieser Homepage auf dem Laufenden gehalten. Außerdem findet ihr eine Liste der tollsten, skurrilsten und spektakulärsten Turnvideos, die im Internet zu finden sind!

Viel Spaß dabei!

Silvia



HÜTTENABEND UND WANDERUNG AUF DEM PEILSTEIN 15./16. NOVEMBER 2008



STABSPIEL

(FÖRDMT DIE GESCHICKLICHKEIT
UND KONZENTRATION)



Christa Prelesnik

Alle Kinder machen einen Kreis und stellen vor sich einen Stab senkrecht auf den Boden.

Zuerst wird der Stab auf ein Kommando ausgelassen und wieder gefangen (Stab darf nicht umfallen).

Dies kann erschwert werden durch 2x klatschen, 1x sich um die eigene Achse drehen etc.

Zuletzt wechseln die Personen nach der vereinbarten Richtung den Platz und lassen dabei Ihren Stab stehen und übernehmen den Nächsten, möglichst ohne dass der Stab dabei umfällt.



Spiele auch beim Hüttenabend

Viel Spaß
Christa

30 Cardio-, Kräftigungs- und Massagegeräte,
Gymnastikkurse, Kindertanzkurs, Sauna, Solarium,
6 SLENDER-Tische (motorisierte Gymnastik)

FITNESS-Jahresbeitrag 245 €, Tageskarte 10 €
SLENDER-Aufpreis 200 €/Jahr, Tageskarte 10 €
Solarium für Gäste 2 €, für Mitglieder frei.



Info+Anmeldung Tel. 0660 1946666 Frau Fassl,
1180 Wien, Kreuzgasse 18, nahe U6, www.1x1.at
gründliche Einschulung Sauna Solarium



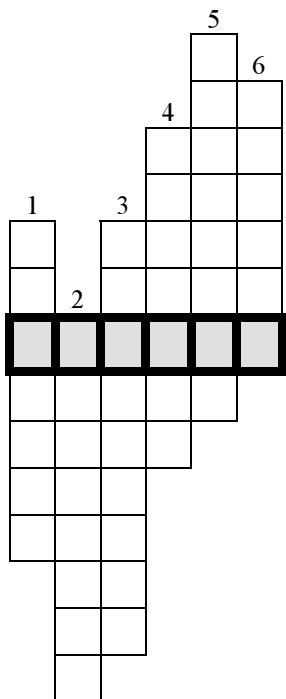
Öffnungszeiten:
für Gäste: Mo-Fr 14-19 Uhr
für Mitglieder: Mo-Fr 9-23 Uhr,
Sa-So 11-23 Uhr

Kein Zutritt für Herren!



Rätselseite

by Tom



Um die Ecke gedacht

Mit etwas Fantasie und Recherche wirst du auf die gefragten 6 Begriffe (Tipp: es handelt sich um englische Worte, die auf -ing enden) kommen!

1. Das „Polizei“-konzert findet nicht statt (ugs.)
2. Aufforderung an die Fromme (lat.), ein Lied zu trällern
3. Killerschmuck
4. Vasenexperte antwortet im Dialekt auf: „Welche Dynastie war das?“
5. Aufforderung an eine Saite, hier zu vibrieren
6. Aufforderung an eine Riesenschlange, zu balgen



Welches **Sprichwort** wurde hier juristisch verunstaltet?

Innerhalb des Hoheitsgebietes der in ihrer optischen Wahrnehmungsfähigkeit zu hundert Prozent Beeinträchtigten obliegen die Regierungsgeschäfte dem aufgrund seiner Monokularität Überlegenen.

Um welche Berge handelt es sich hier wohl?

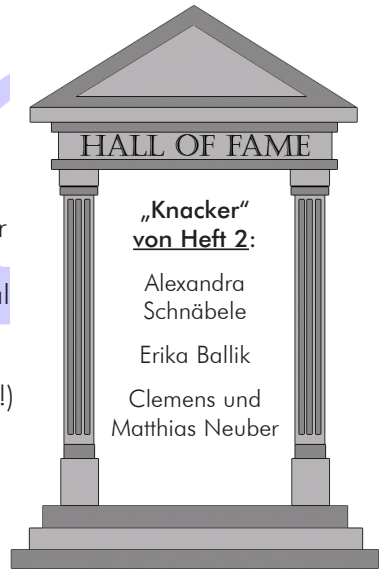
**PIGUZZEST
HENKBALGER
TOMUN CLANB
GOßNGROCKERL
SKAHLMOGENNER
LAIMKAINDORSCH**



Kopfnüsse von Heft 2

Lösungen

- 1) 100kg Pilze enthalten 99% Wasser, daher ist 1kg fester Stoff. Wenn später nur mehr 98% Wasser vorhanden ist, heißt das, der eine Kilo festes Material beträgt nun 2%.
 $1\text{kg} \dots 2\% \rightarrow 50\text{kg} \dots 100\%$
 Die Pilze wogen nun 50kg (die Hälfte!)
- 2) Wie viel (von) \rightarrow nach:
 $7 (10) \rightarrow 7; 3 (10) \rightarrow 5;$
 $7 (7) \rightarrow 10; 3 (5) \rightarrow 7;$
 $5 (10) \rightarrow 5; 4 (5) \rightarrow 7;$
 Jetzt ist im 5er-Kübel genau 1 Liter!



Kopfnüsse

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

- 1) Ein Sandler sammelt auf der Straße Zigarettenstummeln auf. Er braucht 6 Stummeln, um sich eine Zigarette drehen zu können. Wie viele Zigaretten kann der Sandler rauchen, wenn er 36 Zigarettenstummeln findet?
- 2) $26 - 63 = 1$
 Setze eine der 5 Ziffern an eine andere Stelle, sodass die Gleichung richtig wird!

Lösungen bitte mailen an:
thomas.ballik@inode.at

(Auflösungen und alle „Knacker“ im nächsten Heft)

Lösungen der Seite 21:

Um die Ecke gedacht: *casting / piercing / murdering / warming / darkling / boring* ergibt „Hüpf-Aufforderung“ (= Frühling)

Spruchwort: *Unter den Blinden ist der Einäugige König*

Beige: *Zugspitze, Kahlenberg, Mount Blanc, Großglockner, Hermannskogel, Kilimandscharo*

Einkaufen? Natürlich in Währing

Besonders vor Weihnachten!

Mit Packerlservice, Kinder-Christkindl-Werkstätten,
stimmungsvoller Weihnachtsbeleuchtung etc.

www.waehringer.info



Die Wiener **Einkaufsstraßen**
WWW.EINKAUFSTRASSEN.AT

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber, Verleger:

Turn- und Sportunion Währing, Linzerstraße 412/7/2, 1140 Wien
e-mail: 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 04: 20. Februar 2009

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

**Die Turn- und Sportunion Währing
wünscht allen Mitgliedern,
Freunden und Gönnern
Frohe Weihnachten und
viel Glück und Gesundheit
im Neuen Jahr!**