



SPORT  
**UNION**  
WÄHRING

# SPORT SPIEL SPASS

VEREINSZEITUNG DER  
TURN- UND SPORTUNION WÄHRING

## „TURNEN EINMAL ANDERS“



### Aus dem Inhalt:

Gesundheitstipps von Uschi Schaffarz

Bunte Sport- und Spielstunde

„Akte Akrobahn“ – unser Sprungboden nimmt Gestalt an!

Spielecorner, Rätselseite





**ADVENTFEIER**  
14. DEZEMBER 2008

**G'SCHNAS**  
20. FEBRUAR 2009





DI Erik Förtsch

## Sehr geehrte Damen und Herren! Liebe Kinder!

Wenn Sie über unser tolles Abschneiden bei den **Turn10!-Vereins-Riegenmeisterschaften der Sportunion Wien** auf Seite 15 lesen, ist noch zu berücksichtigen, dass 3 unserer besten Turner – Julius Neuber in der Kinder-Klasse sowie Clemens und Matthias Neuber in der Jugend-Klasse - als Turner der Landes-Leistungsriegen der Sportunion Wien bei diesen Turn10!-Wettkämpfen nicht mehr startberechtigt sind. Ihr Vater Anton Neuber, der auch unserer Vereinsleitung angehört, ermöglicht ihnen das zeit- und kostenaufwändige Leistungstraining im Union-Sportzentrum Schönbrunn. Seine drei Söhne gehören aber nach wie vor zur Turn- und Sportunion Währing.

Am **1. Februar 2009** wäre **Josef „Pepi“ Schmidt**, einer unserer wichtigsten Turn-Trainer der vergangenen Jahrzehnte, **100 Jahre alt geworden**.



Pepi Schmidt war einer der profundesten Fachleute des Turnsports, Landesfachwart der Sportunion Wien, langjähriger Trainer von Landes-Leistungsriegen und seit Beginn der 1970er-Jahre bei uns in der Turn- und Sportunion Währing. Hier stand unser Ehrenmitglied bis zu seinem 85. Lebensjahr mit bewundernswertem Elan auf den Turnplätzen und motivierte alle Turner und Turnerinnen jeglichen Alters und Könnens zu Bestleistungen. Josef Schmidt wurde knapp 90 Jahre alt.

**Unsere Homepage [www.sportunion-waehring.at](http://www.sportunion-waehring.at)** wird auf den folgenden Seiten und auch in den nächsten Heften vorgestellt. Sie wird von Mag. Thomas Ballik gestaltet und so gewissenhaft betreut, dass sie praktisch immer top-aktuell ist. Für viele Bildserien von unseren Veranstaltungen zeichnen in erster Linie Kurt Bender und Willy Schickel verantwortlich.

Sofern Sie nicht sowieso schon ständige Besucher der Homepage sind, „schauen Sie sich das an“!

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

TEIL 1 VON 3

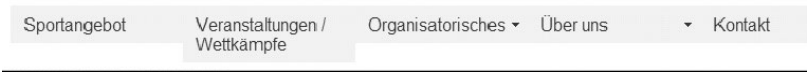
Gestatten, darf ich mich vorstellen? Ich heiße [www.sportunion-waehring.at](http://www.sportunion-waehring.at), bin in meinem jetzigen Outfit ca. 1½ Jahre alt und so schau ich aus:



Meine bunte **Startseite** zeigt gleich, wie viele und vielfältige Sporteinheiten die Union Währing bietet. Sie brauchen nur auf eines der Bilder in der Mitte zu klicken, und schon finden Sie sich in der genauen Beschreibung der jeweiligen Einheiten wieder!

Besonders stolz bin ich auf meinen rechten **NEWS**-Rahmen, wo Neuigkeiten immer topaktuell festgehalten werden. Gibt es neue Fotos zu bewundern, sind aktuelle Wettkampfergebnisse oder eine Einladung zu einer Union-Währing-Veranstaltung zum Download bereit, so erfahren Sie es hier am schnellsten, ohne immer alle Seiten durchsuchen zu müssen.

Sie können sich von hier aus auch direkt weiterarbeiten, indem Sie ein unterstrichenes Wort anklicken (einen sog. **Link**), oder Sie gehen den normalen Weg über das **MENÜ** – die waagrechte obere, grau unterlegte Leiste mit den 5 Menüpunkten.



Diese wichtige Orientierungshilfe muss ich Ihnen auf jeden Fall unbedingt näher erläutern:

Meine übersichtliche **Menüleiste** ganz oben ist immer sichtbar. Daher können Sie sich auch nicht „verirren“, da Sie ja jederzeit einen Menüpunkt durch Anklicken eines anderen Menüs verlassen können.

**Apropos „verirren“:** Dies ist bei mir praktisch unmöglich, denn bei Klick auf das Union-Währing-Logo ganz rechts oben kommen Sie wieder auf die Startseite zurück.



Sportangebot 2008 / 2009

Übungsbeginn: Mo., 8.9. 2008



1. Mittlere Unterstufe - Quantitätsteil

| SPORTANGEBOT  | TAG                 | ZEIT                       | ORT                                    | LEITER   |
|---|---------------------|----------------------------|--|--|
| <b>KINDERTURNEN UND GERÄTTURNEN</b>                         |                     |                            |  |  |
| 1. Eltern-Kinderturnen                                      | Fr                  | 15.00-16.00                | SchulstraÙe 10/11/12/13                | <u>Cecilia Mann</u>  |
| 2. Kinder 4-6 Jahre   | Do                  | 16.10-17.00                | ScheibenbergstraÙe 10                  | Sabine Urban und Marina-Daniela Pichler                            |
| 3. Kinder 6-10 Jahre  | Fr                  | 17.15-18.15                | SchulstraÙe 10/11/12/13                | Susanne Urban und Maria-Christina Pichler                          |
| 4. Kinder 4-6 Jahre   | Mi                  | 17.00-18.00                | SchulstraÙe 10/11/12/13                | Susanne Valentin   |
| 5. Kinder 6-10 Jahre  | Mi                  | 18.00-19.00                | SchneppelstraÙe 75/1 St.               | Christa Helesbrink   |
| 6. Mädchen 10-15 Jahre                                      | Mo                  | 10.00-19.00                | SchulstraÙe 10/11/12/13                | Lara-Daniela Schneider   |
| 7. Mixed Jugend 10-14 Jahre                                 | Mi                  | 18.00-19.00                | SchneppelstraÙe 75/1 St.               | Christa Helesbrink   |
| 8. Mixed Jugend 16-14 Jahre                                 | Mo                  | 18.00-19.00                | SchneppelstraÙe 101                    | Irisabeth Hanebeck   |
| Leistungsturnen Kinder, Jugendliche, Turner und Turnerinnen | Di und Fr 13 und 14 | 19.00-21.00<br>19.00-21.00 | Abt. Karl-Case 13<br>Abt. Karl-Case 13 | Karl Hering, Schöngew. Mährner, Silvia Krieger und Thomas Pitschka |

**GYMNASTIK**

Bei Klick auf **SPORTANGEBOT** können Sie sich über alle Einheiten genauestens informieren (Wann, Wo, Wer, etc.). Natürlich finden Sie dort in weiteren Links genaue Beschreibungen der Inhalte, Fotos der

**Beschreibung Bodywork:**

Nach einem tiefen Aufwärmen mit Laufen, Sprüngen und Schrittbombenübungen trainieren wir unseren gesamten Körper mit entgegengesetzten, beweglichen und Koordinationenübungen. Am Schluss entspannen wir mit Musikführungsübungen.  
Für alle geeignet, die sich gerne zu Musik bewegen und auch ein bisschen schwitzen wollen.

**Beschreibung Bauch-Bein-Po mit Stretching:**

Zu Beginn machen wir ein kurzes „Warmup“ am Ilioz mit Schritt- und Koordinationenübungen. Nach einem Workout mit Schwerpunkt Bauch, Bein, Po und Erhitzen von Hüften und Gesäßmuskel relaxen wir bei entspannender Musikführung.  
Für alle, die für eine straffe Figur auch ein bisschen arbeiten wollen.

**Leiter:**

Mag. Eva TAGESSEN

1. in Gymnastik „Bauch-Bein-Po mit Stretching“  
2. in Gymnastik „Bodywork“  
3. in Wellness-Gymnastik  
4. in Gesundheitsgymnastik



**Fotos:**



oben: Hauptseite „Sportangebot“  
rechts: Ausschnitt aus der Beschreibungseite „Fit-Gymnastik“



Übungsleiter und der Gruppen, Standorte mit Stadtplan und alle weiteren Infos, die man so braucht, um sich vorzustellen, was bei dieser oder jenen Gruppe gemacht wird.

Einfach ausprobieren und in den Beschreibungen herumstöbern, ist mein Tipp! Man kann nichts falsch machen – alles, was unterstrichen ist, führt zu neuen Seiten!

Was für Informationen meine weiteren Menüpunkte beinhalten, verrate ich Ihnen das nächste Mal, aber Sie können ja schon zu Hause gerne nach dem Motto „probieren ist besser als studieren“ verfahren!

Viel Vergnügen dabei wünscht Ihnen Ihre Homepage

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

## Bunte Sport- und Spielstunde

von Silvia Kreczy

Vor vier Jahren habe ich für mich selbst nach einer Sportmöglichkeit gesucht, wo ich verschiedene Ballsportarten spielen und neue Spiele und Sportarten ausprobieren kann. Ich wollte mich einfach in einer netten Runde Gleichaltriger sportlich austoben und auspowern können, ohne mich gleich für ein viermaliges Training pro Woche verpflichten zu müssen.

Da ich für mich kein passendes Angebot fand, rief ich einfach selbst im Rahmen der Sportunion Währing die „Bunte Sport- und Spielstunde“, die nunmehr schon seit drei Jahren existiert, ins Leben. Ich glaube es ist uns gelungen, aus dieser Spiel- und Sportstunde genau das zu machen, was ich gesucht habe:

Wir, eine Runde junger Mädels und Burschen (die sich übrigens immer über Verstärkung von euch freut -



Kräftigung der Wadenmuskulatur



Mindestalter 16 Jahre), treffen uns einmal pro Woche im Turnsaal der Schule Parhamerplatz, um gemeinsam abwechslungsreichen Sport zu betreiben.

Im ersten Teil der Einheit steht nach kleinen Aufwärmspielen ganz Verschiedenes auf dem Plan: Von Völkerball über Volleyball und Handball zu Akrobatik und Minitrampolin – ja sogar Boxen haben wir schon ausprobiert. Der zweite Teil der Sportstunde ist fix für Fußball oder Basketball reserviert. Und demnächst werden wir mit neuen Hockey-Schlägern auch Hallenhockey spielen.

Auch wenn nur wenige von uns zu Ballprofis zählen, sind wir mit umso mehr Einsatz und Spaß dabei!

### Über mich:

Ich bin im Alter von 12 Jahren übers Gerätturmen zur Sportunion Währing gekommen, wo ich mich gleich sehr wohl gefühlt habe. Schon mit 14 habe ich begonnen, in den diversen Kinderturneinheiten mitzuhelfen, habe kleinere Ausbildungen und Fortbildungen besucht, was mir schnell ermöglicht hat, mehr Verantwortung im Turnbetrieb zu übernehmen. Während des Studiums habe ich die Ausbildung zum staatlich geprüften Lehrwart für Kunstturnen absolviert und arbeite seitdem sowohl mit Kindern und Jugendlichen im Wettkampfbereich als auch in der Vereinsleitung als Jugendreferentin. Im nächsten Wintersemester werde ich wohl meine Studien „Internationale Entwicklung“ und Publizistik abgeschlossen haben. Da diese rein gar nichts mit Sport zu tun haben und es mich wieder sehr ins Ausland zieht, werde ich wohl in unmittelbarer Zukunft nicht mehr so aktiv im Verein sein können. Das wird mir fehlen!

## GESUNDHEITSTIPPS

von Uschi Schaffarz



Hallo, hier bin ich wieder! Diesmal möchte ich zu unseren Knien etwas schreiben. Eigentlich ist das Kniegelenk ein relativ „einfaches“ Gelenk - von vielen Muskeln, Bändern und Sehnen gehalten, und doch ist es auf Grund der ständigen Belastung (besonders bei extremem Sport und im Alter) etwas anfällig. Um dem vorzubeugen, sollten die Muskel rundherum kräftig sein (Oberschenkel und Waden) und daher trainiert werden. Die beste Übung im Alltag ist Stiegensteigen (keine Rolltreppen, kein Lift) und öfter mal auf den Zehenspitzen gehen. Gehen, Wandern, Laufen, Nordic Walking sind natürlich auch sehr gut.

Um die inneren Oberschenkel zu kräftigen - sie werden gerne vernachlässigt - nehmen Sie einen Polster zwischen die Knie und drücken fest zusammen. Natürlich können Sie auch Kniebeugen machen, aber achten Sie darauf, dass Ihre Füße gerade stehen, in hüftbreitem Abstand, und die Knie gerade gebeugt werden. So können Sie die korrekte Ausführung kontrollieren: Wenn Sie auf Ihre Füße schauen, sind sie bei den Kniebeugen von den Knien abgedeckt. Wichtig ist es auch, langsam zu arbeiten!

Sollten Sie schon Probleme mit den Knien haben, machen Sie keine Übungen, die Schmerzen verursachen, und gehen Sie zum Arzt.

Viel Spaß beim Stiegen steigen! Bis zum nächsten Mal - und vergessen Sie nicht, sich täglich öfters zu strecken!



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

Training an 30 Fitness- und Massagegeräte  
6 SLENDER-Tische (motorisierte Gymnastik)  
Gründliche Einschulung - Sauna - Solarium

Mitgliedsbeitrag 245 € pro Jahr,  
für Töchter von Mitgliedern frei!  
Für Mitglieder anderer Sportunion-Gruppen  
keine Einschreibgebühr!



Trainingszeiten:  
Mo-Fr 9-23 Uhr,  
Sa-So 11-23 Uhr

Rezeption und Kassa nur  
Mo-Fr 14-19 Uhr



## ALLE JAHRE WIEDER.....

von Susanne Förtsch



.....findet Mitte Dezember unsere Adventfeier statt. Diesmal konnten wir mehr als 100 Gäste im Turnsaal der Schulbrüder begrüßen, darunter auch Herrn Bezirksvorsteher Dir. Karl Homole.

Erfreulich viele Kinder, wie unser kleiner „Star“ Franziska, wirkten am besinnlichen Teil mit, der mit Weihnachtsliedern und Gedichten abwechslungsreich gestaltet wurde. Familie Fertl begeisterte mit klassischer Instrumentalmusik, und ein Fixpunkt waren auch wieder die Saint Jones Singers unter Leitung von Gerald. Nach der Pause standen Kinderturnen und eine Jazzdance-Vorführung auf dem Programm.

Es gab aber auch einen besonderen nicht-weihnachtlichen Grund zu feiern - den 95. Geburtstag unseres Ehrenobmannes Rudolf Kraft, der in bewundernswerter Frische bei der Adventfeier dabei war.





# Impressionen



## vom Kinderturnen



Mehr über das  
Eltern-Kind-Turnen  
in Heft 05!

## 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.**

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

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

### 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<br>Gesundheitsgymnastik                 | Mo 19.45-21.00 | Schop. 79/Part. | Uschi Schaffarz  |
|  | Senioren 55+<br>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   |
|  | Herrengymnastik<br>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<br>mit Stretching   | Do 18.45-19.45 | Scheib. 63      | Mag. Eva Tagesen   |

### WELLNESS-GYMNASTIK








|  |   |                |                  |                  |
|--|---|----------------|------------------|------------------|
|  | Wellnessgymnastik<br>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,<br>Marie-Christine Friedl |
|  | Kinder 6-10 Jahre      | Do | <b>17.15-18.15</b> | Scheib. 63      | Stefanie Urban,<br>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<br>Schahpour Mehvar<br>und Silvia Kreczy |
|--|----------|-------------|----------------|--|

## TANZ UND SPIEL, YOGA

|            |   |    |                    |                       |                |
|------------|---|----|--------------------|-----------------------|----------------|
|            | Hip-Hop-Jazz                                  | Di | <b>18.00-19.00</b> | <b>Antonigasse 72</b> | Linda Ohner    |
|            | Ladies' Jazz                                  | Di | <b>19.00-20.00</b> | <b>Antonigasse 72</b> | Linda Ohner    |
|            | Bunte Sport- und<br>Spielstunde (ab 16 Jahre) | Mi | 20.00-21.40        | Parham. 18/TS 1       | Silvia Kreczy  |
| <b>NEU</b> | Yoga mit<br>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<br>September, Oktober, April bis Juni.<br>Treffpunkt: siehe Homepage <a href="http://www.sportunion-waehring.at">www.sportunion-waehring.at</a> |
|  | Nordic Walking          | Fr | 17.00-18.15 | Roswitha Koch<br>September bis November, März bis Juni, bei jedem Wetter<br>Treffpunkt unter Tel.Nr. 0699/1 985 97 55 oder 985 97 55 zu erfragen |  |

## FUSSBALL

(in erster Linie für Schüler der KMS Schopenhauerstraße 79)

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



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



## Termine:

### Turn10! – Einzelmeisterschaften der Sportunion Wien

**Sonntag, 26. April 2009,**

in der Sporthalle Wien 21., Pastorstraße 29

Es können beliebig viele Einzeltturner/innen in allen Altersklassen (von AK 8 und jünger bis AK 35+) in der Basis- oder Oberstufe antreten.

### LaTuSch – Landesjugendwettkämpfe der Sportunion Wien

**Freitag, 1. Mai 2009,**

in der De la Salle-Schule Strebersdorf,  
Wien 21., Anton-Böck-Gasse 20

in der Schüler-, Jugend- und Oldies-Klasse.

### Frühjahrswanderung:

**Sonntag, 10. Mai 2009** – Großer Sonnleitstein 1639m

Details finden Sie auf Seite 20!

### Wir danken für Tombola-Spenden:

**Bank Austria**, 1180, Währinger Straße 109-111

**Binder – Schramm Haushaltswaren**, 1180, Währinger Straße 140

**Daldosch – Gesunde Schuhmode**, 1180, Gentzgasse 135-137

**Hartliebs Bücher**, 1180, Währinger Straße 122

**Optiker Rentzsch**, 1180, Währinger Straße 127

**Raiffeisenbank**, 1180, Währinger Straße 110

**HYPO – Bank**, Filiale Hütteldorf, 1140, Linzerstraße 402

**Papier Lehensteiner**, 1140, Linzerstraße 412

**Postamt 1144 Wien – Hütteldorf**, 1140, Hüttelbergstraße 2

**Volksbank**

**Maria Ablinger**

### Wir gratulieren:

- **Anton Neuber** zum 40. Geburtstag am 28.11.2008
- **Stefanie Urban** zum 20. Geburtstag am 14.12.2008
- **Ing. Gerhard Treibenreif** zum 70. Geburtstag am 26.12.2008
- **Lore Königsberger** zum 70. Geburtstag am 25.01.2009
- **Willy Schickel** zum 70. Geburtstag am 07.03.2009
- **Gerhard Hofrichter** zum 70. Geburtstag am 14.03.2009

# VEREINSRIEGENMEISTERSCHAFT 2009

von Kurt Bender



Um es vorweg zu nehmen, die Erwartungen wurden voll und ganz erfüllt. Mit neun Riegen wurde 4x Gold und 1x Bronze erreicht und somit waren wir Sieger der Vereinsriegenmeisterschaft 2009. Unsere Stärke lag wieder einmal an der großen Zahl unserer Turner/innen. Das klingt einfach, ist es aber nicht.

In erster Linie war es der Einsatz der Trainer und Vorturnerinnen und auch von Erik (Obmann), die am Turnplatz immer wieder jeden Einzelnen von der Notwendigkeit seiner Teilnahme zu überzeugen versuchten. Auch einige Eltern wurden überredet mitzutun und haben so zu dem Erfolg beigetragen.



Knapp vor Wettkampfbeginn wurde es wieder spannend. Einige Riegen waren nicht vollständig. Aber Improvisieren ist unsere Stärke. Wieder einmal mussten unsere „Oldies“ einspringen. Und siehe da, es klappte hervorragend.



Auch unmittelbar vor der Siegerehrung war für Spannung gesorgt. Wer stellt den Sieger? Mariahilf (ebenfalls 9 Riegen) oder Währing. Dann die Erlösung: Währing. Wir hatten dann doch deutlich die Nase vorne.



Endstand:  
Währing **12.13** Punkte (1.833),  
Mariahilf **10.96** Punkte (1.645).

Zum Schluss ist wieder Dank angesagt. Allen Vorturner/innen, Trainer/innen, Kampfrichter/innen und allen Helfer/innen, ohne die so eine Veranstaltung nicht möglich wäre. Danke!



- 1 - Erfolgreiche Turner
- 2 - Garanten für den Sieg
- 3 - Erfolgreiche Oldies
- 4 - Unsere Jüngsten

## DIE AKTE „AKROBAHN“ - TEIL 2

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



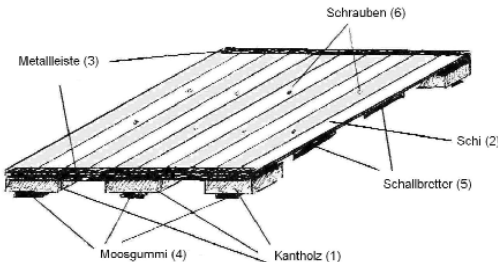
Im letzten Heft haben Sie von unserer „Akrobahn“ erfahren, welche damals eigentlich nicht mehr als 1) eine sensationelle Idee und 2) eine Menge HEAD-Ski war.

Viel ist inzwischen geschehen:

Zunächst mal konnten wir weitere 40 Paar Ski, die wir für den Bau benötigen, organisieren (abgeholt diesmal aus Hallein, nachdem wir die ersten 80 Paar Ski sogar von Bregenz nach Wien transportierten!). Viel wichtiger aber: der **Prototyp Version 1.0** ist fertig!!

An einem kalten Novembersamstag trafen sich 6 sehr motivierte Personen, um einen Halbttag dazu zu verwenden, Ski zu schneiden und zu schleifen, Löcher zu bohren, Schrauben zu befestigen etc...

Dass das Resultat ein funktionelles Turngerät sein soll, war in diesem Stadium noch nicht erkennbar.



Das Prinzip ist eigentlich recht einfach:

Ski werden nebeneinander in einem Holzrahmen so befestigt, sodass – ähnlich wie ein Lattenrost – durch die starke Vorspannung der (ehem. Renn-)Ski eine tolle Federung entsteht.





Unzählige Sprungtests waren nötig, um die ideale Federung zu ersteinen.

Natürlich braucht man zum Springen noch eine darüber liegende Rollmatte.

Bei den abschließenden Praxistests konnten alle Beteiligten schon erahnen, wie sich das Turnen auf der zukünftigen Akrobahn anfühlen wird.

Wir brauchen ja lediglich weitere 9 solche Elemente, die dann hintereinander aufgelegt und fixiert werden...

Aber vorher warten wir noch auf den Segen unseres TÜV-Kontrollors, damit auch die notwendigen Sicherheitsrichtlinien eingehalten werden.

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

- to be continued -



Das stolze Team mit dem Prototyp 1.0:  
Franz Kropatschek, Stecki Morawec, Rainer Wicke,  
Johannes und Elias Juraszovich, Tom Ballik

## DIE JUNGE SPORTUNION EURE JUGENDSEITE

von Silvia Kreczy



Im April werde ich im Rahmen meiner Diplomarbeit wieder nach Nicaragua fliegen, wo ich 2006 ein halbes Jahr lang einen Freiwilligendienst in einem Sozialprojekt gemacht habe. Durch die vielen schönen Erinnerungen an diese Zeit, die jetzt wieder wach werden, kam ich auf die Idee, euch folgende Projektart vorzustellen:

Wie ihr wisst, kann Sport ganz schön viel Spaß machen und oft findet man dabei neue Freunde. Doch Sport macht nicht nur Freude und ist (verantwortungsvoll betrieben) sehr gesund, er wird in vielen wirtschaftlich armen Ländern eingesetzt, um Kinder und Jugendliche von der Straße weg zu holen und ihnen eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung zu bieten. So erhofft man sich, dass diese Jugendlichen nicht so leicht aus Langeweile in die Kriminalität abrutschen oder beginnen Drogen zu nehmen. Außerdem versuchen manche Projekte diese Kinder und Jugendlichen quasi über den Sport anzulocken, um ihnen so ganz nebenbei wichtige Dinge wie Lesen und Schreiben, friedvolle Arten der Konfliktlösung, Aufklärung etc. mit auf ihren Weg zu geben. Auch Kindern, die den Rest des Tages arbeiten müssen, möchte man so ermöglichen, ein paar Stunden ihre Probleme und ihren harten Alltag zu vergessen und einfach nur spielen zu können.

Diese Projekte, die auf der ganzen Welt verteilt sind, suchen fast durchgehend freiwillige MitarbeiterInnen, die Zeit und Lust haben, für die Dauer von zwei Monaten bis zu einem Jahr mit diesen Kindern Sport zu betreiben, zu spielen und sie zu betreuen. Im Normalfall müsst ihr dafür aber zumindest 18 Jahre alt sein. Weitere Infos findet ihr zum Beispiel auf [http://www.jugendsport.at/de/menu\\_main/international/sportpraktikum-im-ausland](http://www.jugendsport.at/de/menu_main/international/sportpraktikum-im-ausland).

### **Ausbildungstipp:**

Wer sich für eine polysportive staatlich anerkannte Ausbildung im Bereich Kinder- und Jugendsport interessiert, kann nun den FIT-Lehrwart „Kinder- und Jugendsport“ machen. Dabei liegt der

Schwerpunkt auf der jugendgemäßen Durchführung von Kinder- und Jugendsportstunden, egal ob im Verein, in der Schule oder im Kindergarten, auf Ferienlager etc. Die Ausbildung beinhaltet spannende praktische und theoretische Unterrichtsfächer und findet in Zusammenarbeit mit der Bundessportakademie Wien statt. Weitere Infos findet ihr auf der Sportunion Jugend Seite ([www.jugend.sportunion.at](http://www.jugend.sportunion.at)) unter „Ausbildungen“.

### Veranstaltungstipp für die Jüngerer:

Die Sommerferien sind noch weit weg – trotzdem sind sicher die einen oder anderen unter euch schon am Planen ihrer Ferien. Allen, die zwischen 8 und 14 Jahre alt sind und im August noch nichts vorhaben, kann ich auch dieses Jahr das Sportferienlager Tandalier in Radstadt/ Salzburg empfehlen. Schau dir doch mal die Homepage: [www.tandalier.at](http://www.tandalier.at) an. Dort findest du alle weiteren Infos sowie eine Menge Fotos. Tom Ballik und ich sind auf jeden Fall fix dabei, um gemeinsam mit ca. 100 Kindern und Jugendlichen zwei bis drei spannende, sportliche, faulenzende, kreative, lustige und einfach einzigartige Ferienwochen zu verbringen.

Viel Spaß dabei!

*Silvia*



Sport kann ganz schön viel Spaß machen!

## SCHWÄNZCHEN FANGEN

Jedes Kind bekommt eine Springschnur oder ein Band hinten in die Hose gesteckt, sodass ein Stück heraus hängt. Einige Kinder haben kein Seil und müssen versuchen, den anderen Kindern während des Laufens das Band oder die Springschnur wegzuschnappen und sich in die eigene Hose zu stecken.



Christa Prelesnik

Nach einiger Zeit wird das Spiel beendet. Diejenigen, die kein Band / keine Schnur haben, müssen dann irgendeine Aufgabe lösen (z. B. Hock-Streck-Sprünge, Sprossenwand klettern etc.)

Viel Spaß wünscht Euch

Christa

## Frühjahrswanderung

### Großer Sonnleitstein 1639m

Sonntag, 10. Mai 2009

**Treffpunkt:** 7:15 Uhr Ecke Gersthoferstraße – Kreuzgasse (Busspur 10 A)

**Abfahrt:** 7:30 Uhr

Route: Autobahn – Gloggnitz - Reichenau - Höllental – Hinternaßwald.

Beginn der Wanderung. Aufstieg über Franz Jonas Steig! Wetterschutz und Proviant nicht vergessen! Keine Hütte! Anschließend Einkehr und „Erholung“ beim „Raxkönig“

**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

**Einzahlung:** Auf den Turnplätzen oder im Bus!

Gäste herzlich willkommen!

Auf Euer Kommen freut sich wie immer

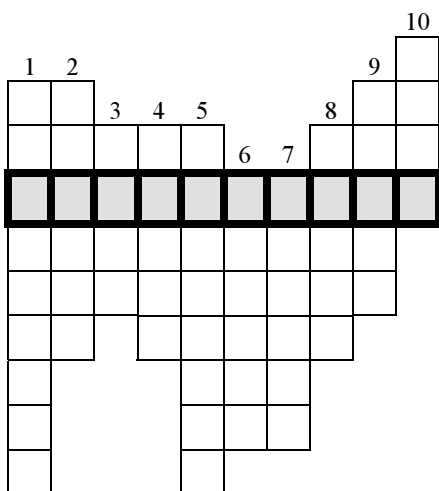
**Kurt**





# Rätse Seite

by Tom



## Sprüche-Cocktail

Mit etwas Fantasie wirst du leicht auf die richtigen Antworten kommen!

1. Worüber lässt sich nicht streiten?
2. Was ist geduldig?
3. Was hören manche Leute manchmal wachsen?
4. Was macht blind?
5. Wer macht noch keinen Sommer?
6. Wer ist der beste Koch?
7. Was ist Macht?
8. Was soll man im Herzen haben?
9. Was ist menschlich?
10. Was ist Geld?

Welches **Sprichwort** wurde hier juristisch verunstaltet?

*Das Auftreten eines Trägers der judikativen Staatsgewalt ist ohne das Tätigwerden eines einen Rechtsanspruch prozessual durchzusetzen versuchenden Rechtssubjekts verfahrensrechtlich nicht möglich.*

Welche Schauspieler verbergen sich hinter den folgenden Namen (des Tauscheins!)?

**Jean Juliet**  
**Greta Gustafsson**  
**Doris Kappelhoff**  
**Sophia Scicolone**



## Kopfnüsse von Heft 3

Lösungen

- 1) Wenn der Sandler 36 Zigaretten findet, kann er 6 Zigaretten rauchen. Diese ergeben dann aber wieder 6 Stummeln, mit denen er sich eine weitere drehen kann. Insgesamt kann er daher 7 Zigaretten rauchen.
- 2) Aus  
 $26 - 63 = 1$   
 wird einfach  
 $2^6 - 63 = 1$



## Kopfnüsse

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

- 1) Kann man eine runde Torte mit 3 Schnitten in 8 gleich große Stücke teilen?
- 2) Zwei gleichgroße Tassen seien mit schwarzem Kaffee bzw. mit Milch gefüllt. Man nehme einen Löffel Milch und rühre ihn in den Kaffee ein. Dann nehme man einen Löffel des „großen Braunen“ und rühre ihn in die Milch ein. In welcher Tasse ist prozentuell mehr Fremdsubstanz?

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

*(Auflösungen und alle „Knacker“ im nächsten Heft)*

### Lösungen der Seite 21:

**Sprüche:** Geschmack-Papier-Gras-Liebe-Schwalbe-Hunger-Wissen-Sonne-Irren-Zeit ergibt SPRICHWORT

**Spruchwort:** Wo kein Kläger, da kein Richter

**Namen:** Hans Moser, Greta Garbo, Doris Day, Sophia Loren

**Einkaufen?  
Natürlich in Währing!  
Mit Charme und Stil.**



[www.waehringer.info](http://www.waehringer.info)



**Die Wiener Einkaufsstrassen**  
[WWW.EINKAUFSTRASSEN.AT](http://WWW.EINKAUFSTRASSEN.AT)

## 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 05: 19. Juni 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](http://www.sportunion-waehring.at)



für Haus & Garten, für Transport- & Taxifahrten im In- und Ausland  
Fragen Sie den Profi! - Werner Bauer 0664/307 21 91