



SPORT
UNION
WÄHRING

SPORT SPIEL SPASS

VEREINSZEITUNG DER
TURN- UND SPORTUNION WÄHRING



„KINDER IN
BEWEGUNG“

Aus dem Inhalt:

Übungsprogramm 2009/2010 - Beginn ab 14. September 2009
Eltern - Kind - Turnen
Welcher Sporttyp bist Du?
Impressionen TURN10!



LATuSCH 2009

(LEICHTATHLETIK, TURNEN, SCHWIMMEN)

1. Mai 2009

FRÜHJAHRSWANDERUNG

GROSSER SONNLEITSTEIN

10. Mai 2009





DI Erik Förtsch

Sehr geehrte Damen und Herren! Liebe Kinder!

Hoffentlich hatten Sie einen schönen und erholsamen Sommer! Und hoffentlich waren Eure Ferien erlebnisreich und brachten Euch viel Spass und Abwechslung!

Ab Montag, 14. September 2009 können die Sportangebote der Union Währing wieder regelmäßig besucht werden. Unser komplettes Übungsprogramm finden Sie wie immer in der Mitte des Heftes.

Gegenüber dem Vorjahr haben sich keine wesentlichen Änderungen ergeben. Bei einzelnen Gymnastik-Einheiten wurden die Beginn- und Endzeiten geringfügig geändert (fett gedruckt).

Am Donnerstag gibt es in der Schopenhauerstraße 79/1. St. unmittelbar nach der Seniorengymnastik 55+ wieder eine **Aktive Entspannungsgymnastik nach Jacobson (inkl. Stressmanagement) mit Roswitha Koch** und statt Rückenfitness/Pilates eine **neue Gymnastikstunde „Happy Hour“ – Freude an Rhythmus und Gymnastik, geleitet von Susen Mayer (19.45 – 20.45 Uhr)**.

Für **Jazzdance** konnte mit Ceyda Öz eine neue Tanzexpertin gewonnen werden. Linda Ohner wird berufsbedingt nur bei Ladies' Jazz fallweise zum Einsatz kommen.

Ebenfalls aus beruflichen Gründen kann Iris Maier-Dohnal am Mittwoch nicht mehr Bodywork leiten. Christa Prelesnik wird sie – zumindest vorübergehend – vertreten. **Iris** danken wir herzlich für ihre kompetente und erfolgreiche Arbeit als Platzleiterin!

Sämtliche Platzleiter/innen, die das **„Fit für Österreich“-Qualitätssiegel** besitzen, haben die Auflagen für eine Verlängerung dieser Auszeichnung für weitere zwei Jahre erfüllt. Alle Übungsangebote mit diesem Qualitätssiegel sind auf den Seiten 12/13 dargestellt. (Siehe auch Artikel in Heft 01, Seite 4!) Für Leistungsturnen, Tanz und Spiel wird das Qualitätssiegel nicht vergeben. Unsere Platzleiter/innen haben aber auch in diesen Bereichen hohe Qualität!

Für das Sportjahr 2009/10 wünsche ich Ihnen/Euch viel Fitness, Gesundheit und Freude!

SPASS AN DER BEWEGUNG FÜR KLEINKINDER, BERUFSTÄTIGE UND SENIOREN von Susen Mayer



Liebe Sportbegeisterte und solche,
die es noch werden wollen!

Jeder von uns fragt sich, wie kann ich am besten den Alltagsstreß abbauen und gleichzeitig den Körper fit halten? Natürlich durch den Sport!

Ich sehe meine Aufgabe bei der Turn- u. Sportunion Währing darin, Jung und Alt Freude an der Bewegung zu vermitteln. Die Übungsangebote erstrecken sich dabei von „Mutter-Kind-Turnen“ über „Happy Hour“ (neu im Programm) bis hin zum Wellnessgymnastik - Wohlfühlprogramm „Lebensfreude a la carte“.

Eltern - Kind - Turnen

In der kindlichen Entwicklung gehören Bewegung und Wahrnehmung immer zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Bewegung ist für die Kinder die natürlichste Sache der Welt. Sie können ihren Bewegungsdrang kaum bremsen, um etwas über sich und ihre Umgebung zu erfahren. Unser Ziel ist es, den Kindern spielerisch Angst und Respekt von den großen Turngeräten zu nehmen und sich mit den Eltern am sicheren und lustvollen Ausprobieren, Bewegen und Wahrnehmen im Turnsaal zu erfreuen.

Die Stunden beginnen mit einem gemeinsamen Aufwärmen wie beispielsweise verschiedene Schrittfolgen, Bewegungen oder Arten von Tierfiguren nachzumachen. Der Teil des Geräteturnens wird mit einer kurzen Fahrt der Kinder auf dem



Mattenwagen (li.)
und obligate
Rakete (u.)



Mattenwagen und unserer obligaten Rakete eröffnet. Drei bis vier oder auch mehr Stationen werden zum Klettern und Turnen aufgebaut. Abgeschlossen wird die Turnstunde mit einem gemeinsamen Bewegungskreis und mit einem Lied.

Happy Hour - Freude an Rhythmus und Gymnastik

Happy Hour ist eine rhythmische Gymnastikstunde mit flotter und guter Musik und 50 Minuten Spaß! In dieser Stunde möchten wir mit Übungen zur Verbesserung der Koordination und Ganzkörperkräftigung, Warm up zur Erwärmung der Muskulatur und Herz-Kreislauftraining sowie Kräftigung des Körpers mit oder ohne Geräte die Fitness steigern. Mit dynamischen Koordinations-, Atmungs- und Entspannungstechniken sowie Stretching wird die Stunde beendet.

Voraussetzungen: Lust und Freude an der Bewegung.

Ziel: Verbesserung der Kraftausdauer, Förderung der Koordination in Bereichen Gleichgewicht, Reaktion, Rhythmus und Orientierung.

Wellnessgymnastik - Wohlfühlprogramm „Lebensfreude a la carte“

In dieser Haltungs- und Ausgleichsgymnastik bewegen wir uns mit viel Freude ohne Musik, wir achten darauf die Übungen so oft wie möglich zu wiederholen und vom Kopf bis zu den Füßen hinunterzuarbeiten. Die Kräftigung der gesamten Muskulatur und die Verbesserung der Koordination stehen im Vordergrund. Natürlich denken wir dabei auch daran, unsere Gelenke und Muskel schonend, aber präzise zu belasten und zu trainieren. So manche lustige Episode oder Alltagsgeschichte sorgt für Aufheiterung beim schweißtreibenden Training.

Voraussetzungen: Für jede Altersgruppe und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Ziel: Verbesserung der Fitness und Erhaltung der Beweglichkeit durch Ausdauer, Koordinations- und Krafttraining (Bewegung von Kopf bis Fuß ohne Herz und Kreislauf zu überlasten).



Zu meiner Person:

Ich bin am 3. März 1961 in Vancouver, Kanada geboren und im Alter von vier Jahren nach Österreich gekommen. In meiner Jugendzeit habe ich viel

Sport betrieben, u. a. nahm ich in meiner Lehrzeit oftmals an sportlichen Wettbewerben (Staffelläufen für die Gemeinde Wien) teil. 1994 übernahm ich von meinem Schwiegervater, Walter Mayer, der mich zur Union Währing brachte, die Seniorengymnastik. So habe ich wieder zum Sport zurückgefunden, mich auf dem sportlichen Sektor weitergebildet und für die Übungseinheiten das Qualitätssiegel „Fit für Österreich“ erworben.

Ich hoffe, dass ich auch heuer wieder im Herbst in meinen Übungseinheiten viele sportbegeisterte Damen, Herren und Kinder mit Eltern begrüßen darf.

GESUNDHEITSTIPPS

von *Uschi Schaffarz*



Hallo hier bin ich wieder! Diesmal geht es um Hüftgelenke, Becken und Lendenwirbelsäule. Man kann sie gar nicht einzeln beschreiben, weil sie unmittelbar bei jeder Bewegung zusammenspielen. Das Hüftgelenk ist unser größtes Gelenk und daher auch von den größten Muskeln unseres Körpers gehalten. Es ist daher wichtig, diese zu trainieren und zu kräftigen, aber auch zu dehnen, um das Gelenk stabil zu halten. Die äußeren Muskel werden beim seitlichen Hochheben, die inneren durch Zusammendrücken der Beine aktiviert. Der wichtigste ist aber unser Gesäßmuskel, er hält Hüfte, Becken und den untersten Teil unserer Wirbelsäule zusammen. Wenn Sie öfter ihren Po fest anspannen (stehend, sitzend, gehend, liegend), haben Sie schon viel getan.

Belasten Sie bei längerem Stehen hauptsächlich ein Bein, kommt es zu einer unterschiedlichen Belastung der Hüften und zu einem Beckenschiefstand, zu einer Fehlbelastung und sogar zu einer Fehlstellung der Lendenwirbelsäule – Kreuz- und Rückenschmerzen sind die Folge. Also gerade stehen, Beine gleich belasten, Bauch und Po anspannen. (Klingt sehr einfach, ist es auch, aber man muss auch daran denken!)

Sehr wichtig ist es auch, die Beweglichkeit der Hüften zu erhalten, die Beine locker im Stand vor, zurück und seitlich pendeln oder einen großen Kreis machen. Ist das zu mühsam oder wollen Sie es schonender, machen Sie die Bewegungen in Seitenlage.

Haben Sie öfter „Kreuzschmerzen“, stellen Sie sich vor den Spiegel und kontrollieren Sie, ob ihr Becken gerade steht. Haben Sie einen deutlichen Beckenschiefstand, sollten Sie zum Arzt gehen.

Noch ein Rat: Sollten Sie schon wissen, dass Ihre Hüftgelenke Abnützungerscheinungen haben, vermeiden Sie es mit übereinandergeschlagenen Beinen zu sitzen!

DIE AKTE „AKROBAHN“ - TEIL 3

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



Wie Sie im letzten Heft bereits erfahren haben, ist der Prototyp Version 1.0 bereits fertig gestellt worden. In der nächsten Phase ging es um das Fein-Tuning, um auch die Qualität und Sicherheit zu gewährleisten.

Am 31. 3. besuchte uns ein TUV-Kontrollor, der sich das Akrobahnelement ganz genau ansah. Grundsätzlich können wir den Bau in dieser Weise fortsetzen, es gab keinen Grund zur Beanstandung. Er regte lediglich ein paar Kleinigkeiten an, die für eine TUV-Zertifizierung verlangt werden. Von dieser Seite gehen wir also schon langsam in die Zielgerade!



Aber wir haben natürlich auch sehr hohe turnerische Ansprüche an die Bahn: Die Reaktionszeiten des Bodens und damit die Schnelligkeit eines Abdrucks (z.B. für ein Salto) soll genauso sein wie bei einem professionell gebauten und bei Wettkämpfen verwendeten Boden.

Am 30. 5. trafen wir uns - diesmal Stecki, Rainer (vom TV Gersthof) und ich - wieder in der Abt-Karl-Gasse, um mit vom IMSB ausgeborgter Kraftmessplatte und angeschlossenem Laptop die Reaktionszeiten zu messen. Dieses technische Equipment ist unumgänglich, um die Federung perfekt einzustellen.

Momentan liegen wir allerdings mit 160-180ms noch hinter den Idealwerten 140-150ms zurück, sodass eine weitere Baueinheit, in der wir aus Deutschland importieren Moosgummi zur Verkürzung der Reaktionszeiten auf die Unterseite der Ski montieren werden, einfügen müssen.

Denn in die „Serienproduktion“ können wir (hoffentlich im Sommer) erst gehen, wenn der Prototyp gänzlich unseren Vorstellungen entspricht.

- to be continued -

WETTKÄMPFE - ERGEBNISSE, RÜCKSCHAU

von Kurt Bender



Turn10!-Einzelmeisterschaften der Sportunion Wien vom 26. April 2009

Mit siebzehn Wettkämpfern (13 Turnerinnen und 4 Turner!) konnten wir erfolgreich den Wettkampf bestreiten. **Alina Medwenitsch** und **Gottfried Fertl** erreichten je einen **3. Platz**. **Dr. Petra Krepler**, **Krassimira Horn** und **Thomas Bender** mussten jahrgangsbedingt allein in ihren Klassen antreten. Genauso waren **Alexander Hartl** und **Dominik Fertl** in ihrer Altersklasse allein. (Alexander lag dann knapp vor Dominik). Aber das herausragendste Ergebnis von 85,500 Punkten (Tageshöchstnote!) erreichte unsere Petra Krepler. Gratulation! Thomas Bender konnte die vierthöchste Wertung mit 83,250 Punkten für sich buchen. Da es insgesamt nur sieben 80er-Wertungen gab, sind die 79,750 und 78,000 von Alexander Hartl und Dominik Fertl doch recht beachtlich.

Zum Abschluss sei allen gedankt, egal welcher Platz erreicht wurde, denn das Wichtigste war dabei gewesen zu sein. Natürlich auch wieder ein „Dankeschön“ an alle Mitarbeiter, die diesen Wettkampf erst ermöglichten.



1. Platz für Petra Krepler



3. Platz für Alina Medwenitsch

LATUSCH (Leichtathletik, Turnen, Schwimmen), 1. Mai 2009

Groß und Klein, Jung und Alt fanden sich wieder zum „Familiensportfest“ in Strebersdorf bei den Schulbrüdern ein. Mit 20 Teilnehmern waren wir Währinger, so wie die Jahre zuvor, wieder zahlenmäßig der stärkste Verein. Wir waren aber nicht nur zahlenmäßig stark, sondern auch in den erbrachten Leistungen. Die vielen Medaillen und Urkunden haben es bewiesen.

Da schwamm Lisa mit 3 Jahren und der 47-jährige Werner, da lief Christa mit ihren zwei Söhnen Thomas und Martin um die Wette, und auch Krassimira musste sich beim Turnen mit ihrer Tochter Elisabeth messen. Und so erging es allen zusammen. Aber durch einen besonderen Wertungsschlüssel kam alles wieder in die richtige Relation.

Müde aber zufrieden konnten wir in einer Pizzeria den Sieg, den jeder für sich errungen hatte, feiern.

Julius Neuber

Stolz können wir auf unseren Julius Neuber sein. Das Training im Jugendkader (3-4x in der Woche!) macht sich bezahlt. Hier seine Platzierungen:

15.11.2008 Union-Bundesmeisterschaften: Julius 2. Platz
(Mannschaft: 2. Platz)

03.05.2009 NÖ-Landesmeisterschaften: Julius 5. Platz

09.05.2009 Wiener Schülermeisterschaften: Julius 1. Platz

16.05.2009 Wiener Union Meisterschaften: Julius 1. Platz

22.05.2009 Kärntner Landesmeisterschaften: Julius 23. Platz

25.05.2009 Kärnten-Cup: Julius 12. Platz

06.06.2009 Österr. Schülermeisterschaften: Julius 21. Platz

Wir gratulieren und wünschen ihm weiterhin viel Erfolg!



Frühjahrswanderung am 10. Mai 2009 (Muttertagswanderung)

Das erste in der Früh - ein Blick aus dem Fenster. Gott sei Dank, blauer Himmel, was kann da noch schief gehen. Sollte man glauben. Naßwald. Die Straße wird schmaler und die Schlucht wird enger. Martin, unser Buslenker, verliert die Nerven. „Da komm ich nicht durch, der Bus ist zu breit“ sagt er. Schluss, aus. Nach Hinternaßwald sind es noch 4-5 Kilometer! Was tun? Ich steige aus, gehe vor und will Martin überzeugen, dass es gehen muss. Der Postbus fährt 2x am Tag auch durch. Martin ist knapp vor einem Nervenzusammenbruch. Er glaubt mir nicht. Ich mache einen letzten Versuch, spreche ruhig mit ihm und stelle ihm ein gutes Trinkgeld in Aussicht. Und es gelingt. Nur wenige Zentimeter sind es zwischen Bus und Felsen. Martin hat es geschafft. Applaus belohnt ihn.

Nun steht unserer Wanderung nichts mehr im Wege. Alle freuen sich. Nur Martin beginnt zu schwitzen, denn er denkt mit Grausen an die Rückfahrt.

Wir gehen in zwei Gruppen. Die eine geht die große Runde, über den Franz Jonassteig zum Gipfel und nimmt den Abstieg über die Amais-Wieshütte zurück zum Bus. Die zweite Gruppe wandert nur bis zur Hütte und steigt auf gleichem Weg wieder ab. Zurück in Nasswald können wir unseren Obmann Erik mit Gattin Gerti begrüßen. Anschließend haben wir bei einer Vorführung im Holzknechtmuseum die Gelegenheit, mehr über die legendäre Person vom „Raxkönig“ zu erfahren. Im gleichnamigen Gasthaus können wir uns dann endlich mit Speis und Trank von den „Strapazen“ erholen.



Impressionen



Turn 10!



Einzelmeisterschaften
der Sportunion Wien
vom 26. April 2009

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.

Keine Einschreibgebühr!

Neue Mitglieder sollten unbedingt die **Beitrittserklärungen ausfüllen** und abgeben bzw. sich **online anmelden** (über unsere Homepage www.sportunion-waehring.at). Nur so können wir unsere Mitglieder evident halten. Ausserdem erleichtern Sie uns unsere ehrenamtliche Arbeit. **Bitte auch bei Erlagschein und Telebanking Adresse und Übungsplatz angeben!**

Telefon-Nummern der Platzleiter:

Maria Ablinger	480 23 43	Susen Mayer	317 98 57
Mag. Tom Ballik	947 78 76	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 2009/10

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+
<i>Wohlfühlprogramm „Lebensfreude á la carte“</i> | Do 17.30-18.30 | Schop. 79/1.St. | Roswitha Koch |
| | Aktive Entspannung nach Jacobson | Do 18.30-19.30 | Schop. 79/1.St. | Roswitha Koch |
|  | Gesundheitsgymnastik | Do 19.55-20.55 | Scheib. 63 | Mag. Eva Tagesen |

FIT-GYMNASTIK

- | | | | | |
|---|---|-----------------------|------------------------|--------------------|
|  | Fitness und Kondition | Mo 19.30-21.00 | Schop. 81 | Mag. Thomas Ballik |
|  | Bodywork | Di 18.50-19.50 | Scheib. 63 | Mag. Eva Tagesen |
|  | Herrengymnastik
mit Basketball | Mi 19.30-20.45 | Schop. 81 | Dr. Peter Riedl |
|  | Bauch-Bein-Po | Mi 19.40-20.45 | Schop. 79/Part. | Susanne Förtsch |
| | Fit & Gesund - Bodywork | Mi 19.45-21.00 | Schop. 79/1.St. | Christa Prelesnik |
|  | Bauch-Bein-Po
mit Stretching | Do 18.50-19.50 | Scheib. 63 | Mag. Eva Tagesen |
| NEU | Happy Hour - Freude an Rhythmus und Gymnastik | Do 19.45-20.45 | Schop. 79/1.St. | Susen Mayer |









WELLNESS-GYMNASTIK

- | | | | | |
|---|--|-----------------------|------------------|------------------|
|  | Wellnessgymnastik
<i>Wohlfühlprogramm „Lebensfreude á la carte“</i> | Mo 9.00-10.00 | A.-Grün-G. 10/P. | Susen Mayer |
|  | Wellnessgymnastik | Di 19.55-20.55 | 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 und Schahpour Mehvar
----------	-------------	----------------	-------------------------------------

TANZ UND SPIEL, YOGA

Hip-Hop-Jazz	Di	18.00-19.00	Antonigasse 72	Ceyda Öz
Ladies' Jazz	Di	19.00-20.00	Antonigasse 72	Ceyda Öz und Linda Ohner
Bunte Sport- und Spielstunde (ab 16 Jahre)	Mi	20.00-21.40	Parham. 18/TS 1	Silvia Kreczy, Stefan Huber
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.
Treffpunkt: siehe Homepage www.sportunion-waehring.at
-  Nordic Walking Fr 17.00-18.15 16., Heschweg 100 Roswitha Koch
(Steinhofgründe)
September bis November, März bis Juni, bei jedem Wetter
Treffpunkt auch unter Tel.Nr. 0699/1 985 97 55 oder 985 97 55 zu erfragen



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



Termine:

Turn10! – Mannschaftsmeisterschaften der Sportunion Wien

Sonntag, 17. Oktober 2009

Nähere Details (Ort, genaue Uhrzeit) werden zeitgerecht auf den Turnplätzen und auf der Homepage bekannt gegeben.

Herbstwanderung:

Sonntag, 18. Oktober 2009 – Stuhleck

Geplant ist das **Güntherhaus auf dem Stuhleck**.

Aufstieg durch das **Kaltenbachtal** (3 Std.)

Für alle, die weniger gehen wollen (können), steht der Sessellift zur Verfügung.

Gemeinsamer Abstieg zum **Pfaffensattel** (3/4 Std.)

Bitte um rechtzeitige Anmeldung auf den Turnplätzen oder telefonisch bei Kurt Bender (Tel.Nr. 486 71 43).

Vereinsleitungs- und Platzleitersitzung

am **Montag, 2. November 2009, 19.00 Uhr** (schulfrei)

Adventfeier:

Sonntag, 13. Dezember 2009, 15.30 Uhr

bei den Schulbrüdern, 1180 Wien, Schopenhauerstraße 44-46
(Besinnliches, Turndarbietungen der Kinder, Büffet)

Herzliche Gratulation:

- **Dr. Monika Gschöpf** zum 70. Geburtstag am 18. 04. 2009
- **Susanne Förtsch** zum Diplom als Personal Fitness Trainerin
- **Julia Mayer** zum Titel Staatlich geprüfte Fit-Lehrwartin

Wir trauern um:

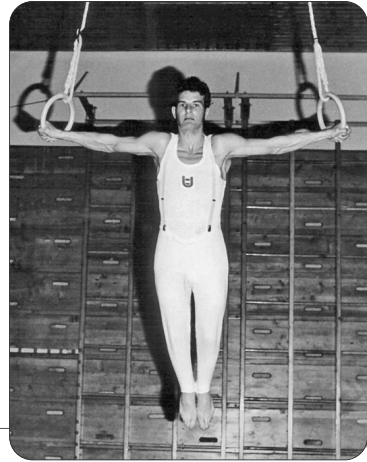
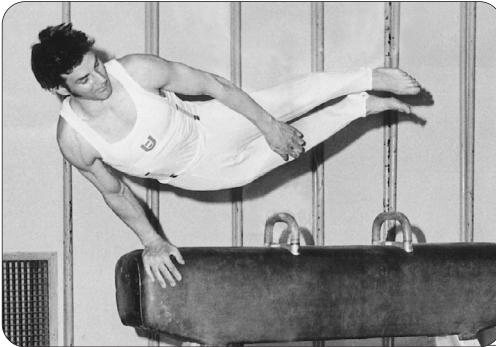
- **MinR. Mag. Walter Kinscher**, langjähriger Teilnehmer an der Herrengymnastik, der im März 2009 verstorben ist.
- **Herbert Kauer** († 10. April 2009): Nachruf auf der nächsten Seite!

IN MEMORIAM HERBERT KAUER

Mit Herbert Kauer ist am 10. April 2009 eine der beeindruckendsten Persönlichkeiten der Turn- und Sportunion Währing für immer von uns gegangen.

Geboren am 31. Dezember 1931, turnte er in jungen Jahren bei der Union Hernals und kam Anfang der Sechziger Jahre zu unserem Turnverein.

Er war einer der besten Turner Wiens und hatte große Erfolge in der Meisterstufe. Mit seinem hervorragenden Können war er ein großes Vorbild für uns (damals) junge Turner, und er konnte auch noch in späteren Jahren schwierige Turnübungen perfekt vorzeigen.



Bertl als Spitzenturner
oben: „Christushang“
links: Flanke Seitpferd

Darüber hinaus war „Bertl“, wie wir alle ihn nannten, mit seiner charmannten und humorvollen Art immer ein Garant für gute Stimmung - bei allen unseren Veranstaltungen, wie Wandertagen, Hüttenabenden, Adventfeiern und Faschingsfesten, sowie gleichermaßen im privaten Freundeskreis. Dazu trug natürlich auch bei, dass Bertl mit seiner unvergleichlichen Stimme wunderbar singen konnte und ausgezeichnet Gitarre spielte.

Bis vor wenigen Monaten noch bereitete uns Bertl mit seiner Musik und seinem köstlichen „Schmäh“ viel Freude.

Wir werden Bertl immer als guten Freund und Menschen, als Stimmungskanone und als großes turnerisches Vorbild in Erinnerung behalten!



Gestatten, darf ich mich vorstellen? Nein, brauche ich wohl nicht, denn im letzten Heft haben Sie ja schon einiges über mich erfahren.

Heute möchte ich Sie ein wenig mit meinem Menüpunkt **VERANSTALTUNGEN/WETTKÄMPFE** vertraut machen:

Tipps zu den Fotoseiten:
Die Fotoseiten öffnen sich grundsätzlich nur im linken unteren Teil der Homepage. Wenn Sie eine niedrige Grafikauflösung haben, können Sie die Bilder eventuell nicht vollständig am Bildschirm sehen. Dann klicken Sie den Link mit der rechten Maustaste an und drücken Sie "Link in neuem Fenster öffnen", damit Sie die Bilder komplett betrachten können.

Datum	Veranstaltung / Wettkampf	Fotos	Ergebnisse, Berichte, Einladungen,...
10.5.2009	Frühlingswanderung, Großer Sonnelestein 1639m	21 Bilder (von Willy) 19 Bilder (von Kurtl)	Einladung
1.5.2009	LaTuSch 2009, Strebersdorf	31 Bilder (von Kurtl) 12 Bilder (von Irene)	Ausschreibung
26.4.2009	Turn10-Einzelmeisterschaften, Sporthalle 21., Pastorstraße 29	28 Bilder (von Erik) 22 Bilder (von Kurtl)	Ausschreibung
29.3.2009	Vereinsgymnastikmeisterschaft 2009, Auf der Schmelz	84 (1) Bilder (von Kurtl und Erik)	Ausschreibung Kurzbericht Ergebnisse Riegen Ergebnisse Vereine
14.3.2009	Turn10-Kampfrichterkurs, Vereinsheim der Union Mariahilf, 6., Gumpendorferstraße 106		Ausschreibung
23.2.2009	Kinderfasching im Kinderturnen Schopenhauerstraße	10 Bilder (von Kurtl)	
20.2.2009	Gschmas mit der "Band mit Herz", Martinschichtl ab 20 Uhr	37 Bilder (von Willy) 9 Bilder (von Irene)	Einladung
Februar 2009	Eltern-Kind-Turnen	20 Bilder (von Kurtl)	
Dezember 2008	Eltern-Kind-Turnen	65 Bilder (von Susen)	
14.12.2008	Adventfeier bei den Schulbrüdern (1180 Wien, Schopenhauerstraße 44-46) mit Feinsilberlichem Turndarbietungen	21 Bilder (von Willy)	Einladung

Turn- und Sport Union Währing

fit für Österreich

Verseinszeitung aktuelles Heft 4/08 hier als pdf (4,9 MB) zum Archiv

Projekt Sprungboden: Idee & Bericht

UNION-NEWS (9.5.2009)
FOTOS Frühlingswanderung **FOTOS LATUSCH 1.5., Turn10! 26.4. und VereinsMS 29.3.**

Wir trauern um Bert KAUKER

handshaker

Bild des Monats

Dort finden Sie eine übersichtliche Tabelle, bei der alle Termine, die für die Union Währing wichtig sind, chronologisch eingetragen sind. Das sind z.B. alle sportlichen Wettkämpfe, bei denen unsere Mitglieder teilnehmen, aber auch soziale Veranstaltungen wie Wandertage, Adventfeiern usw.

So sieht die Tabelle mit allen Terminen aus:
Einfach weiterklicken, wenn man interessiert ist!

Hier finden Sie daher auch Einladungen, Berichte, Wettkampfausschreibungen und natürlich jede Menge Fotos!

Adventfeier 9.12. 2007 Schulbrüder



Meine Fotoseiten sind übrigens sicher ein besonderes Qualitätsmerkmal – nicht nur, dass die Bilder immer sehr schnell nach den Ereignissen schon zum Anschauen da sind, sind sie auch sehr schön angeordnet (siehe links).

Insgesamt kann man momentan über 1000 Bilder bei mir anschauen!

Und so wie oben sieht ein Fotoalbum aus! Alle Bilder sind in klein abgebildet – bei Klick darauf, erscheint es dann...

...natürlich größer!
 Von hier weiter zum nächsten Foto oder wieder zurück zur Übersicht!



Wenn Sie ein Bild auf Ihrem Computer speichern wollen, dann geht das so: Ein großes Bild mit der rechten Maustaste anklicken und „Bild speichern unter...“ auswählen.

Viel Vergnügen dabei wünscht Ihnen Ihre Homepage

www.sportunion-waehring.at

DIE JUNGE SPORTUNION

EURE JUGENDSEITE

von Silvia Kreczy



Ich hoffe ihr hattet erholsame Ferien, einen schönen Sommer und könnt die letzten Sommersonnenstrahlen genießen. Voll motiviert wollen wir nun gemeinsam ins neue Sportjahr starten. Doch was motiviert Euch unsere Sportangebote zu nutzen? Darum haben wir extra für euch einen humorvollen sportlichen Persönlichkeitstest entworfen. Viel Vergnügen!

Welcher Sporttyp bist du?

Der sozial gesellige Typ

Freut sich schon den ganzen Sommer über darauf, endlich wieder seine Freunde/ihre Freundinnen im Turnsaal wiederzutreffen.

Anzutreffen: In Sportstunden jeglicher Art, nimmt an den vielen verschiedenen Gruppenaktivitäten des Vereins wie Ausflüge, Wanderungen, Gschnas, Adventfeiern fix teil, findet außerdem Vereinsitzungen toll.

Auffälligstes Erkennungsmerkmal: Kommt schon ein bisschen früher in die Sportstunden, um noch ein wenig in der Garderobe zu plaudern, und reserviert den Tisch beim Lieblingsbeisel gegenüber der Turnhalle, um dort die Stunde gemütlich ausklingen zu lassen.

Der tänzerische Typ

Fühlt sich eins mit der Musik und bewegt sich gerne im Rhythmus - sei es um einem Videoclip-Dancer nachzueifern, ein Dancing-Star zu werden oder einfach sich selbst auszudrücken.

Anzutreffen: Hip-Hop Jazz, Ladies' Jazz und neuerdings auch bei Yoga mit tänzerischen Elementen.

Auffälligstes Erkennungsmerkmal: Ertönt Musik, fühlt der tänzerische Typ einen unerklärlichen innerlichen Drang zumindest mit den Zehen oder Fingern im Takt zu wackeln.

Der akrobatische Typ - der gerätturnende Typ

Schon seit früher Kindheit haben Teppichklopfstangen, Klettergerüste, alte Matratzen und schmale Holzbalken einen besonderen Reiz auf Personen dieses Typs ausgeübt. Auch in fortgeschrittenem Alter funktioniert der gerätturnende Typ diese Objekte sofort um, um an ihnen neueste akrobatische Schwierigkeiten auszuprobieren.

Anzutreffen: Personen dieses Typs wurden Dienstags und Freitags im Turnsaal in der Abt-Karlsgasse gesichtet; etwas jüngere auch in anderen Turnsälen im ganzen 18. Bezirk verstreut.

Auffälligstes Erkennungsmerkmal: Fühlen sich auch kopfüber und auf federnden in die Lüfte schleudernden Gegenständen wohl; Gelegentlich schmücken sie sich mit Medaillen, die sie bei diversen Sportunionmeisterschaften erturnen.

Der „weil es halt Spaß macht“ Typ

Weiß eigentlich nicht so genau, wieso er im Sportverein ist - weiß nur, dass es ihm viel Spaß und Freude bereitet, sich am Nachmittag oder am Abend sportlich auszutoben. Schätzt auch den Ausgleich zum Schul-, Arbeits- und Studienalltag.

Anzutreffen: in Sportstunden jeglicher Art

Auffälligstes Erkennungsmerkmal: Geht mit breitem Grinsen aus dem Turnsaal und freut sich schon auf dem Heimweg auf das nächste Mal.

Der verspielte Typ

Zu finden in allen Altersgruppen. Sieht der verspielte Typ einen Ball oder eine alte Coladose, macht sich ein Kribbeln in den Beinen breit, das erst wieder nachlässt, wenn er dem Bedürfnis nachgegangen ist, dem Ball oder der Coladose einen heftigen Schubs zu geben.

Anzutreffen: je nach Alter in der Spiel- und Sportstunde, im Kinderturnen, bei der Herrengymnastik mit Basketball, beim Hallenfußball.

Auffälligstes Erkennungsmerkmal: Ausgelassenheit und Unbeschwertheit; wenn er sich unbeobachtet fühlt, hüpfet und hopst er die Straße entlang und versucht sich in Bocksprüngen über Dinge, die im Weg stehen.



Info+Anmeldung Tel. 0660/1946666 Frau Fassl,
1180 Wien, Kreuzgasse 18, Nähe U6, www.1x1.at

Training an 30 Fitness- und Massagegeräten
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

Der gesundheits- und figurbewusste Typ

Dieser Typ möchte sich und seinem Körper etwas Gutes tun. Fühlt sich ausgeglichen und zufrieden nach einer Sporeinheit, in der er alle wichtigen Muskelgruppen trainiert und bewegt hat; neben viel Bewegung achtet dieser Typ auch auf eine gesunde Ernährung.

Anzutreffen: In den diversen Gymnastikeinheiten, beim Yoga und Nordic Walking, beim Waldlauf und allen anderen Einheiten, die mit dem „Fit für Österreich“ - Qualitätssiegel ausgezeichnet worden sind.

Auffälligstes Erkennungsmerkmal: In der Sporttasche dieses Typs befinden sich meist eine Wasserflasche, ein Apfel und ein Müsliriegel; der figurbewusste Typ zeigt besonderen Fleiß vor der anstehenden Bikinisaison.

Der die Zähne zusammenbeißende Typ

Steht auf leichtes Muskelziehen und Wadlbrennen; entwickelt großen sportlichen Ehrgeiz und übertrumpft seine ständig selbst gesteckten sportlichen Ziele, was zu ausgeprägtem Selbstbewusstsein führen kann; kommt meist auf dem Fahrrad oder laufend in die Sportstunde.

Anzutreffen: Unter anderem in der Konditionsgymnastik, in der Spiel- und Sportstunde, und überall sonst wo er sich gefordert fühlt.

Auffälligstes Erkennungsmerkmal: Hat einen eigenartigen Gesichtsausdruck beim Stiegensteigen, der auf Muskelkater in den Beinen zurückzuführen ist. Ist dabei aber voll zufrieden, weil er sich und seinen Körper spürt, und weiß, „dass er was gemacht hat“.

FAULER APFEL

Alle Kinder machen einen Kreis mit Handfassung (das ist der Apfel). Zwischen zwei Kindern wird dann eine faule Stelle ausgewählt.

Ein Kind steht außerhalb des Kreises und ist der Wurm, der die faule Stelle des Apfels erreichen will. Das Kind läuft um den Apfel und versucht zu der Stelle zu kommen, während der Apfel dies durch Drehen verhindert.

Viel Spaß wünscht Euch

Christa

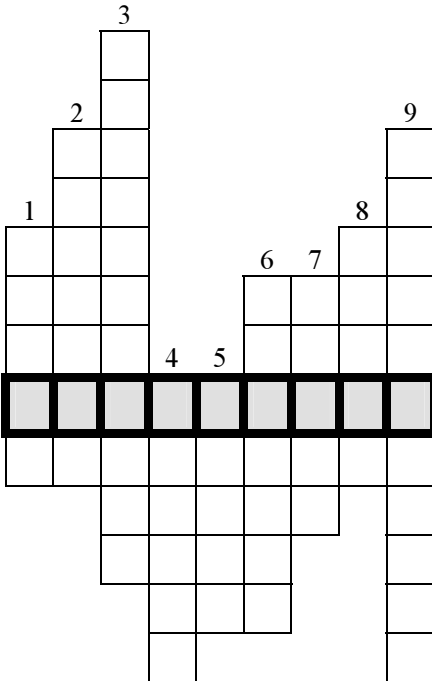


Christa Prelesnik



Rätselseite

by Tom



Sprüche-Cocktail

1. Was ist willig...?
2. ...was ist schwach?
3. Was macht Diebe?
4. Was ist Vater des Gedankens?
5. Was soll man nicht nach Athen tragen?
6. Was frisst der Teufel in der Not?
7. Was hat kurze Beine?
8. Was fällt nicht weit vom Stamm?
9. Was hat Gold im Mund?



Tipp: Das Lösungswort ist ein Edelmetall...

Um welche Person handelt es sich?

Eigentlich war er Sprachforscher, doch ist er nicht als solcher, sondern als „Turnvater“ der Nation, welcher 1811 auf der Berliner Hasenheide eine Turnanstalt eröffnete, in die Geschichte eingegangen.

Wer wurde auch so genannt?

**Kleiner Korporal
Teufelsgeiger
Walzerkönig
Wasserpfarrer
Gottesgeißel**



Kopfnüsse von Heft 4

Lösungen

- 1) JA. Eine runde Torte kann man z.B. folgendermaßen in 8 gleich große Stücke teilen:
Zuerst normal vierteln, dann ein waagrechter Schnitt in der Mitte!
- 2) Die Fremdschubstanz ist jeweils gleich. Da am Anfang jeweils gleich viel Kaffee und Milch vorhanden war, muss dies auch nach der Mischung noch der Fall sein. Wäre in einem Gemisch mehr Fremdschubstanz, wäre ja auch am Anfang mehr von dieser Substanz da gewesen.



Kopfnüsse

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

- 1) 4 Kühe geben an 4 Tagen 4 Liter Milch.
Wie viele Kühe geben an 10 Tagen 10 Liter Milch?
- 2) Wie kann man mit 2 Sanduhren á vier und fünf Minuten genau drei Minuten stoppen?

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

(Auflösungen und alle „Knacker“ im nächsten Heft)

Lösungen der Seite 21:

Sprüche: Geist-Fleisch-Gelegenheit-Wunsch-Eulen-Fliegen-Lügen-Apfel-Morgenstund ergibt SCHWEIGEN (ist Silber = Edelmetall)

Person: Friedrich Ludwig JAHN, 1778-1852

Namen: Napoleon, Niccolò Paganini, Johann Strauß Sohn, Sebastian Kneipp, Attila

Besser als wegfliegen!

...einkaufen.
Natürlich in Währing!
Mit Charme und Stil.

www.waehringer.info



KREUZGASSE

Weinhaus
im Herzen Währings



Die Wiener **Einkaufsstraßen**
SO BUNT WIE DAS LEBEN

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 Anzeigenschluss für Heft 06: 23. Oktober 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



Ihr Profi für Übersiedlungen, Räumungen und Baumfällungen!
Werner Bauer Tel.: 0664/307 21 91