



SPORT
UNION
WÄHRING

SPORT SPIEL SPASS

HEFT 06
DEZEMBER 2009

VEREINSZEITUNG DER
TURN- UND SPORTUNION WÄHRING



TURNEN HÄLT JUNG!

Aus dem Inhalt:

Ehrung langjähriger Mitglieder - Runder Geburtstag von Luzia Kraft
Wellnessgymnastik 55+, Entspannung nach Jacobson, Nordic Walking
TURN10! - Mannschaftsmeisterschaft
Gesundheitstipps von Uschi Schaffarz



**RIEGENMEISTERSCHAFTEN
TURN10!**
17. OKTOBER 2009





DI Erik Förtsch

Sehr geehrte Damen und Herren! Liebe Kinder!

Unsere Schlagzeile „**Turnen hält jung**“ gilt ganz allgemein. Im besonderen trifft sie aber auf unsere langjährigen Mitglieder (siehe Bericht auf Seite 4) und auf unseren Ehrenobmann Rudolf Kraft und unsere Ehrenfinanzchefin Luzia Kraft (Würdigung ihrer Leistungen auf Seite 5) zu.

Mit „Turnen“ ist natürlich nicht nur das Gerätturnen, sondern auch alle Arten der Gymnastik, sowie Laufen, Walken, Tanzen und viele andere Formen der Körperertüchtigung umfasst.

Es ist faszinierend und auch ein gutes Zeichen für unseren Verein, dass **von vielen Familien schon die zweite und sogar die dritte Generation der Turn- und Sportunion Währing die Treue hält**. Oftmals sind auch noch alle zwei oder drei Generationen aktiv. Dafür sind wir sehr dankbar!

Die Übungseinheit „**Fit & Gesund – Bodywork**“ wird am Mittwoch in der Schopenhauerstraße 79 (1. Stock) wieder von Frau **Mag. Doris Kößler** nach ihrer Baby-Pause geleitet. Doris hat dieses Übungsangebot schon in der Saison 2006/07 betreut.

Ein herzliches Danke unserer **Christa Prelesnik**, die als „Überbrückungshilfe“ eingesprungen ist und das bestens gemeistert hat.

Ihnen bzw. Euch allen wünsche ich ein Gesegnetes Weihnachtsfest und alles Gute im Neuen Jahr 2010!

EHRUNG LANGJÄHRIGER MITGLIEDER

Am Nachmittag des 14. November 2009 lud die Turn- und Sportunion Währing alle Damen und Herren, die seit mindestens 20 Jahren Mitglieder des Vereins sind, zu einem gemütlichen Zusammensein im Restaurant „Bürgerhof“ ein, um ihnen Dank und Anerkennung für lange treue Mitgliedschaft auszusprechen und ihnen eine Urkunde zu überreichen.

Es sind jene Mitglieder, die nicht in der Vereinsleitung oder als Platzleiter/innen tätig sind und daher von der Sportunion Wien keine Ehrenzeichen erhalten.

Etliche der insgesamt 44 geehrten Mitglieder sind schon von Kindheit an beim Verein, einige von ihnen schon über 50 Jahre lang! Das Titelbild zeigt, wie jung alle geblieben sind.



Folgende langjährigen Mitglieder erhielten Urkunden:

Rudolf SMEKAL	(62 Jahre)	Heinz TISCHER	(28 Jahre)
Friedrich DORNER	(59 Jahre)	Franziska ZIMMERMANN	(27 Jahre)
Mag. Erika BALLIK	(55 Jahre)	Brigitte HIMMELBAUER	(27 Jahre)
Mag. Maria ALTMANN	(53 Jahre)	Monika REINELT	(27 Jahre)
Dr. Monika GSCHÖPF	(53 Jahre)	Margarete LUDWIG	(26 Jahre)
Susanne TWAROCH	(41 Jahre)	Gerda MATKOVITS-WEIB	(25 Jahre)
Ing. Gerhard TREIBENREIF	(41 Jahre)	Denise PICHLER	(25 Jahre)
Horst DREGER	(39 Jahre)	Helmut GANGL	(24 Jahre)
Helene FERTL	(38 Jahre)	Mag. Gertrude DUMA	(23 Jahre)
Mag. Inge BUCHHART	(37 Jahre)	Ingeborg BROTRAGER	(23 Jahre)
Irene-Margit SCHARF	(35 Jahre)	Ingrid MROWETZ	(23 Jahre)
Ingeborg NETOLICKA	(35 Jahre)	Luise DORFNER	(23 Jahre)
Dipl.-Ing. Thomas KENDÖL	(35 Jahre)	Elisabeth BRAUN	(21 Jahre)
Ing. Konrad KRIPSCH	(34 Jahre)	Ing. Renate CAPEK	(21 Jahre)
Annemarie Ina SCHATZKER	(34 Jahre)	Elfriede SCHUHMAYER	(21 Jahre)
Eleonore SCHMÖLZ	(33 Jahre)	Erwin HOFFURI	(21 Jahre)
Margot FINK	(32 Jahre)	Dr. Sieglinde WEINBERGER	(20 Jahre)
Gertrud PUCHLEITNER	(31 Jahre)	Irmgard BUCHMANN	(20 Jahre)
Elfriede KALUPKA	(31 Jahre)	Dr. Erich SCHMÖLZ	(20 Jahre)
Anna PETR	(31 Jahre)	Eveline KUFFNER	(20 Jahre)
Mag. Bernhard KRAUSKOPF	(29 Jahre)	Christa STIMMER	(20 Jahre)
Erich PAUSCHITZ	(29 Jahre)	Adelheid GANGL	(20 Jahre)

LUZIA KRAFT FEIERT RUNDEN GEBURTSTAG

Die Ehrung langjähriger Mitglieder der Sportunion Währing war ein würdiger Rahmen, um unserer Ehrenfinanzchefin Luzia Kraft zu ihrem 90. Geburtstag, den sie am 28. Oktober 2009 feierte, zu gratulieren.



Luzia Kraft dankt auch BV Karl Homole für die Gratulationen

Luzia Kraft hat an der Seite ihres Gatten, Gründungsmitglied und Ehrenobmann Rudolf Kraft, ab 1946 am Aufbau der Turn- und Sportunion Währing tatkräftig mitgewirkt.

Von 1956 bis 1.1.2000 (also fast 44 Jahre lang!) war sie Finanzreferentin (früher „Kassier“) unseres Vereines. Luzia Kraft verwaltete die Vereinsfinanzen mit großer Umsicht, besonderer Gewissenhaftigkeit und viel Verständnis für die Notwendigkeiten des Vereins.

Gleichzeitig war sie in all diesen Jahren erste Ansprechpartnerin und Betreuerin für alle Platzleiterinnen und Platzleiter.

Darüber hinaus hat „Luzi“ viele Jahre lang selbst verschiedene Kinderturnplätze und Gymnastik-Übungseinheiten geleitet.

Ihre beiden Töchter, Christa Keller und Uschi Schaffarz, waren ebenfalls mit großem Engagement in die Vereinsarbeit eingebunden; Uschi ist heute noch eine besonders wertvolle Platzleiterin in der Gesundheitsgymnastik.

Luzia Kraft war immer das „Herz“ der Turn- und Sportunion Währing. Möge sie dies noch viele Jahre in Gesundheit im Kreis ihrer Familie bleiben!

KÖRPER/GEIST/SEELE „RUNDUM WOHLFÜHLEN“

VON ROSWITHA KOCH



Als Wellness-Gesundheitstrainerin in der Sportunion Währing ergänze ich das vielfältige Bewegungsangebot unseres Vereins mit aktiver Muskelentspannung nach Jacobson, Nordic Walking und Gesundheitsgymnastik 55+. Es ist mir dabei wichtig, den Menschen in seiner Gesamtbefindlichkeit wahrzunehmen und gesundheitsfördernd (ganzheitlich) zu betreuen.

In der heutigen Zeit sprechen wir viel von Stress – viele von uns sind dauerhaft mit Stress auslösenden Situationen konfrontiert. Stress ist unser ständiger Begleiter im Alltag. Er ist zum Modebegriff geworden:

„gestresste Eltern, Schulstress, Ehestress, Freizeitstress, Diätstress, Karrierestress, Pensionsstress u. s. w.“

Wie können wir diesem Stress begegnen? Wie können wir ihn bewältigen?

Ein sehr gutes Mittel ist Entspannung. Wir sehnen uns danach und versuchen Entspannung vor dem Fernseher oder während des Urlaubs zu finden, was aber nie so recht gelingen will.

Es gibt verschiedene Entspannungstechniken – eine davon ist die **„aktive Muskelentspannung“ nach Jacobson**. Sie basiert auf dem SPÜRBAREN Unterschied zwischen Muskelanspannung und Muskelentspannung.

Ziel dieser Übungseinheit:

Sie werden bei regelmäßigem Üben sehr rasch und immer mehr tiefe Ruhe, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit erleben. Sie werden ruhiger und belastungsfähiger. Das Herz schlägt langsamer und der Blutdruck wird gesenkt. Verspannungen im Körper lösen sich. Die Einstellung zum eigenen Körper positiviert sich.



Nordic Walking ist als Ganzkörpertraining ein Dauerbrenner

Nordic Walking ist für Jedermann/frau leicht und rasch zu erlernen. Die Gesundheitsaspekte bzw. Trainingseffekte sind bestechend. Nordic Walking trainiert die aerobe Ausdauer und kräftigt gleichzeitig die Oberkörper-Muskulatur. Nordic Walking löst Muskelverspannungen im Schulter und Nackenbereich. Nordic Walking verbessert die Herz-Kreislauleistung. Nordic Walking entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30 % und ist daher besonders geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen. Nordic Walking ist das optimale Outdoortraining zur Gewichtsreduktion. Außerdem macht die Bewegung an frischer Luft Kopf und Seele frei!

55+ Gesundheitsgymnastik

Bei rhythmisch anregender Musik aktivieren wir ca. 10 Minuten Herz/Kreislauf. Um gut aufgewärmt zuerst im Stehen, dann auf der Matte ein vielfältiges Muskelkräftigungsprogramm zu absolvieren. Auch Gelenkmobilisation sowie Beckenbodentraining kommen nicht zu kurz.



Die letzten 10 Minuten dieser Übungseinheit steht STRETCHING (Dehnen) am Programm. In dieser Übungseinheit fördern wir die Beweglichkeit und Regeneration! Auch Teilnehmer unter 55 sind jederzeit herzlich willkommen!



Zu meiner Person

Ich bin 59 Jahre alt und seit meiner Jugendzeit sportlich aktiv. 30 Jahre war ich im medizinischen Bereich als Heilmasseurin und Ordinationsgehilfin tätig. Bis ich dann, im Jahr 2001, die dreiteilige Ausbildung zur diplomierten Wellnesstrainerin absolvierte. Im Anschluss wurde mein Hobby zum Beruf – ich durfte als Bewegungsanimatorin in einem Pensionistenwohnhaus arbeiten und als solche auch an vielen Fortbildungen wie z. B. Osteoporose-Prävention, Mobilisations- und Stabilisationstraining, gesunder Rücken, Ernährung sowie das Erlernen von Entspannungsmethoden teilnehmen. Gerne lasse ich in meine Übungseinheiten Wissen, Erfahrung und meine persönliche Freude an Bewegung, Entspannung bzw. gesunder Lebensführung einfließen.

DIE AKTE „AKROBAHN“ - TEIL 4

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

Eigentlich wollte ich Ihnen an dieser Stelle berichten, dass unsere aus über 100 Paar Ski selbst gebaute Akrobahn bereits fertig und pausenlos im Einsatz ist. Dem ist allerdings nicht so,....

... was für uns skurrilerweise kein Nachteil, sondern sogar ein Vorteil ist!



Wie kann das sein?

Ganz einfach:

Unser Nachbarverein und Projektpartner TV Gersthof hat beschlossen, sich eine professionelle Airtrackbahn der neuesten Generation zuzulegen und diese im Turnsaal der Abt-Karl-Gasse zu verwenden.

Da wir uns diese tolle Gelegenheit nicht nehmen lassen, ebenfalls auf diesem einzigartigen Gerät zu trainieren, werden wir die Bahn für unsere Einheiten am Dienstag und Freitag Abend selbstverständlich anmieten.

Dieser Boden spielt tatsächlich „alle Stückerln“:

- Er ist selbst aufblasend in ca. 10 Minuten.
- Ein starker Kompressormotor versorgt die Matte mit konstantem Druck.
- Bodenübungen können plötzlich mit ungeahnter Leichtigkeit durchgeführt werden.

Das soll aber keinesfalls ein Todesstoß für unsere eigene Ski-Akrobahn sein.

Viel Arbeit & Material (HEAD-Ski!!), aber auch Pioniergeist, Energie & Liebe wurden bereits in dieses Projekt investiert, sodass wir sehr danach trachten, die Bahn trotzdem fertig zu bauen und anderweitig zu verwenden. Nach passenden Turnsälen und Einsatzmöglichkeiten wird allerdings noch gesucht.



- to be continued -

GESUNDHEITSTIPPS

von Uschi Schaffarz



Hallo da bin ich wieder! Diesmal zum Thema Wirbelsäule (WS), darüber könnte man Bücher schreiben, und es wurden auch schon viele geschrieben.

Aber in Kürze das Wichtigste. Wir müssen unsere Wirbelsäule stützen und stabil halten, das bedeutet, wir müssen kräftige Bauch-, Rücken-, aber auch seitliche Muskel haben (unser natürliches Mieder). Bauch- und Rückenmuskelübungen findet und lernt man immer wieder - worauf Sie aber achten sollten: Üben Sie nie in eine Hohlkreuzhaltung hinein! Der Bereich der Lendenwirbelsäule ist ohnehin meistens verspannt. Das heißt, wenn Sie ihre Bauchmuskel in Rückenlage trainieren, stellen Sie immer die Beine auf, entlasten Sie so ihre LWS. Wichtig ist mir die seitliche Muskulatur, die man z.B. sehr gut in Seitenlage kräftigen kann. Einfach beide Beine langsam ein Stück heben und wieder langsam senken.



Was mir besonders am Herzen liegt, ist das „Mobilisieren der Wirbelsäule“. Das geht auch in Seitenlage wunderbar, da kann man die Schwerkraft vollkommen ausschalten. Also Seitenlage, den unteren Arm unter den Kopf legen, das untere Bein strecken, das obere Bein soweit beugen, dass die Ferse beim Knie des unteren Beines liegt, dann den oberen Arm weit vorziehen und in einem grossen Bogen nach hinten führen und dem Gewicht des Armes nachgeben - diese Übung sehr langsam machen.



Es gibt natürlich noch andere Möglichkeiten zu mobilisieren, aber immer sollte die WS ohne

viel Belastung in eine Dehnung gebracht wird. Natürlich üben Sie immer auf beiden Seiten.

Das waren wieder ein paar Tipps, aber üben müssen Sie selbst. Also bis zum nächsten Mal, und vergessen Sie nicht, sich zu strecken!

WIR TRAUERN UM ELEONORE MAYER

Am 25. August 2009 ist Eleonore Mayer im 73. Lebensjahr nach kurzer schwerer Krankheit verstorben.

Elly Mayer war die Gattin unseres auch sehr früh verstorbenen langjährigen Kulturwartes Walter Mayer. Nach dessen Tod übernahm Elly seine Agenden 1995 und war bis 2004 Kulturreferentin der Turn- und Sportunion Währing.



Elly Mayer mit ihren Enkelkindern
Marie-Christin und Christoph

In dieser Zeit und auch noch darüber hinaus hat sie unsere jährliche Adventfeier arrangiert und jedes Jahr im Fasching auch die Tombola für unser „Gschnas“ organisiert. Wie viel Mühe jeweils damit verbunden war, konnte erst ermessen werden, als andere ihre Arbeit übernommen haben.

Elly Mayer erhielt im Jahr 1998 das Union-Ehrenzeichen in Bronze und 2007 das Union-Ehrenzeichen in Silber.

Wir werden Elly immer als besonders liebenswerten Menschen in dankbarer Erinnerung behalten!

Herzlichen Dank für Ihre Spenden:

- 100 €: Rudolf und Luzia Kraft, Mag. Johann Schmidt
- 50 €: Verena Kauer, Friedrich Dörner
- 20 €: Brigitte und Peter Himmelbauer, Mag. Helga Kostka, Mag. Eva und Mag. Bernhard Krauskopf, Gabriele Mehofer, Rudolf Smekal, Thomas Bender
- 15 €: Ing. Gerhard Treibenreif, Dr. Hubert Winkler
- 10 €: Mag. Inge Buchhart, Margot Fink, Margareta Kräftner, Christian Kudrna, Maria Elfriede Marchart, Elisabeth Priglinger, Dr. Sieglinde Weinberger
- 5 €: Almut Hinghofer, Nikolaus Merica

Mitgliedsbeiträge pro Schuljahr:

Einzelpplätze:

- 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).

Sollten Sie sich oder Ihr Kind **abmelden** wollen, **benachrichtigen** Sie uns bitte formlos (Telefon, e-mail). Auch das erleichtert unsere ehrenamtliche Arbeit sehr.

Telefon-Nummern der Platzleiter:

Maria Ablinger	480 23 43	Landesverband	512 74 63-0
Mag. Tom Ballik	947 78 76	Susen Mayer	317 98 57
I. Bender-Schindler	0664/357 73 07	Schahpour Mehvar	0664/136 54 79
Kurt Bender	486 71 43	Linda Ohner	0660/315 20 25
Thomas Bender	0664/548 82 15	Ceyda Öz	0660 / 688 72 98
Elisabeth Daneczek	0664/334 44 07	Svetlana Panek	0676/915 61 89
Susanne Förtsch	0664/868 69 57	Christa Prelesnik	0660/124 10 01
Marie-Christine Friedl	0664/479 16 72	Dr. Peter Riedl	02244/345 93
Roswitha Koch	0699/1 985 97 55	Uschi Schaffarz	914 97 14
Silvia Kreczy	0650/985 03 15	Mag. Eva Tagesen	0660/440 62 45
Mag. Doris Köbfler	0676 / 953 25 22	Stefanie Urban	0699/1 195 20 91

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.	Mag. Doris Kößler
	Bauch-Bein-Po mit Stretching	Do 18.50-19.50	Scheib. 63	Mag. Eva Tagesen
	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.	Christa Prelesnik
 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
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:

Adventfeier:

Sonntag, 13. Dezember 2009, 15.30 Uhr

bei den Schulbrüdern, 1180 Wien, Schopenhauerstraße 44-46
(Besinnliches mit den Saint Jones Singers und Kindern, Büffet,
Turndarbietungen Kinder und Jugendliche)

Vereinsriegenmeisterschaften der Sportunion Wien:

Samstag, 6. März 2010

in der Sporthalle Brigittenau, Hopsagasse, 1200 Wien.
Wir haben unseren 1.Platz zu verteidigen und sollten mit
möglichst vielen Riegen antreten!

Turn10!-Einzelmeisterschaften der Sportunion Wien:

Samstag, 10. April 2010

in der Sporthalle Brigittenau, Hopsagasse, 1200 Wien.



mit der
„Band mit Herz“

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

EINLADUNG
zum
G'schnas

am **Freitag, 22. Jänner 2010**
im Restaurant „Martinschlössl“
Martinstraße 28, 1180 Wien

Eintritt: Erwachsene € 10,-
Jugendliche bis 18 Jahre € 5,-

Tischreservierung erbeten !

Kostüme erwünscht, aber kein Kostümzwang!
Tombola mit schönen Preisen!
Gäste sind herzlichst willkommen!



Herzliche Gratulation:

- **Mag. Erika Ballik** zum 70. Geburtstag am 05. 09. 2009
- **Dr. Peter Riedl** zum 70. Geburtstag am 12. 09. 2009
- **Irene-Margit Scharf** zum 75. Geburtstag am 28. 10. 2009
- **Luzia Kraft** zum 90. Geburtstag am 28. 10. 2009 (sh. S. 5)
- **Mag. Doris Köblier** zur Geburt ihres Sohnes Adrian
am 07. 03. 2009

RIEGENMEISTERSCHAFTEN TURN10!

AM 17. OKTOBER 2009

von Kurt Bender

So wie jedes Mal, hatten wir die üblichen „Schwierigkeiten“ vor dem Wettkampf (Erkrankungen, Verletzungen, Terminprobleme). Aber letztlich konnten wir dies gut meistern und erfolgreich mit mehreren Riegen antreten.

Fazit: Unsere Riegen konnten in allen Klassen nicht nur mithalten, sondern durchaus auch Spitzenplätze belegen.

Besonders auf unsere **jungen Mädchen** können wir (auch in Zukunft) stolz sein. Bei den **Burschen** haben wir derzeit eine kleine (Turn10!)-Krise, weil ja die Gebrüder Neuber bei den Kunstturn-Wettkämpfen antreten und der „Nachwuchs“ noch nicht ganz so weit ist. Aber dafür traten wir seit langem wieder mit drei Turnern in der **Oberstufe** an. Alles in Allem war es ein gelungener und erfolgreicher Wettkampf.

Gratulation und Danke an alle Beteiligten!



Beim Menüpunkt **ORGANISATORISCHES** öffnet sich oben in der Leiste ein Untermenü, bei dem man unter weiteren 4 Punkten auswählen kann. Sie bekommen hier Infos über Mitgliedsbeitrag und Anmeldeformalitäten mit dem Herzstück: der **Online-Anmeldung** (an dem mein Erfinder sehr lange gearbeitet hat, wenn ich das richtig mitbekommen habe).

ONLINE ANMELDUNG

für die Sportunion Währing

Vorname*:

Nachname*:

Geschlecht*: weiblich männlich

Geburtsdatum*: Tag: - Monat: - Jahr:

Übungseinheit*:

Bei Minderjährigen Name der Eltern:

Adresse*:

Telefonnummer*:

Handynummer:

E-Mail Adresse:

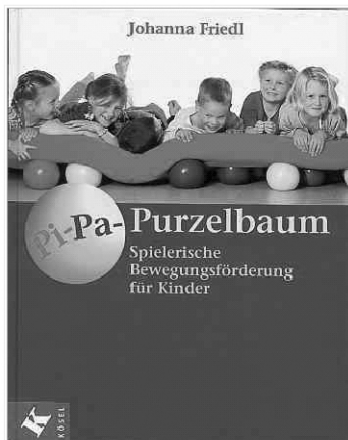
Ich bin mit der automationsunterstützten Verarbeitung meiner Daten innerhalb des Verbands einverstanden.

Wichtig: Mit * gekennzeichnete Felder sind Pflichtfelder!

Es muss entweder eine Telefonnummer oder eine Handynummer angegeben werden. Beides ist natürlich auch willkommen.

Außerdem können Sie auch noch in der **Bibliothek** schauen, welche Bücher die Union Währing besitzt und sich dort genaueste Informationen darüber holen.

Diese Bücher können natürlich von allen Mitgliedern kostenlos ausborgt werden!

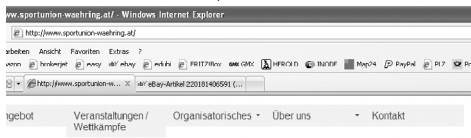


Johanna FRIEDL:
Pi-Pa-Purzelbaum;
 Kösel-Verlag, München: 2001

Kurzbeschreibung:
 Über 450 Ideen für Bewegungsspiele und -übungen für Eltern und Kinder (1 bis 8 Jahre) - nicht nur für den Turnsaal (konkrete Stundenvorschläge), sondern auch für zu Hause und draußen. Besonders nett: Viele Kinderlieder, die für Kinderturnen geeignet sind!

Hier die Beschreibung eines Buches aus der Bibliothek, die bei Klick auf das Buch erscheint.

Übungsleiterseite – man kann sich auch direkt zu den Beschreibungen der Einheiten der Übungsleiter verbinden lassen.



In **ÜBER UNS** finden Sie – nicht sehr schwierig zu erraten – Infos über die Vereinsfunktionäre und Übungsleiter.

Es öffnet sich so wie bei Organisatorisches wieder ein Untermenü mit 4 Punkten:

	Dr. Peter RIEDL Fit-Gymnastik "Herrengymnastik"
	Uschi SCHAFFARZ Gesundheitsgymnastik "Wirbelsäulengymn." Wellness-Gymnastik "Musikgymnastik mit Gesundheitsgymnastik" für Damen Geprüfte Physiotherapeutin
	Mag. Eva TAGESEN Fit-Gymnastik "Bauch/Bein/Fo mit Stretching" Fit-Gymnastik "Bodywork" Wellness-Gymnastik Gesundheitsgymnastik Sportwissenschaftlerin
	Stefanie URBAN Kinder 4-6 Jahre (Donnerstag) Kinder 6-10 Jahre
	Susanne VALENTA Kinder 4-6 Jahre (Mittwoch)

Sie können sich ein bisschen über die Geschichte des Vereins informieren, die Ehrentafel der Union Währing bewundern (Funktionäre mit besonderen Verdiensten für den Verein), die momentane Vereinsleitung oder alle aktuellen Übungsleiter inkl. Fotos und aktuellen Kursen betrachten.

Der letzte Menüpunkt ist für unsere Vereinsführung reserviert: Unter **KONTAKT** finden Sie genaue Anschriften, Telefonnummern und e-mail-Adressen der „Vereinsobrigkeiten“.

Bei Fragen einfach an die wenden – die kennen sich auf jeden Fall aus! Oder Sie finden eh bei mir alles, was Sie suchen.

In diesem Falle würde ich mich natürlich sehr freuen!

Die Serie über mich ist nun zu Ende, mit dem Wissen aus dieser und den beiden vorigen Ausgaben sollten Sie sich - so denke ich - ganz gut zurecht finden können.

Auch wenn sich vielleicht hie und da das Layout ändern sollte, meine Struktur bleibt sicher in dieser Form erhalten.

Ich hoffe, Sie in Zukunft oft als Leser / Leserin begrüßen zu dürfen, es empfiehlt sich hochachtungsvoll Ihre Homepage

www.sportunion-waehring.at

KONTAKT

www.sportunion-waehring.at



Unsere Kassierin



Unser Obmann

Für allgemeine Auskünfte:

Gertraud und DI Erik FÖRTSCH
1140 Wien, Linzerstraße 412/7/2
Tel.: 416 53 51 bzw. 0676/76 83 501
e-Mail: office@sportunion-waehring.at

Auskünfte über Wettkämpfe und Veranstaltungen



Kurt BENDER (Sportreferent),
Tel. und Fax: 486 71 43



Christa PFELESNIK,
Tel.: 0660 / 124 10 01



Info+Anmeldung Tel. 0660/1946666 Frau Fassl,
1180 Wien, Kreuzgasse 18, Nähe U6, www.lx1.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

DIE JUNGE SPORTUNION EURE JUGENDSEITE

von Silvia Kreczy



Hallo,

Habt ihr euch schon einmal gefragt, wie denn ein Sportverein wie die Sportunion Währing funktionieren kann? Klar, da gibt es auf der einen Seite all die ÜbungsleiterInnen, VorturnerInnen und Trainer, die Woche um Woche versuchen, euch ein ansprechendes Sportprogramm zu bieten.

Aber zusätzlich wird ganz schön viel ehrenamtliche Arbeit hinter den Kulissen geleistet, also bei Vereinssitzungen und in der Vereinsleitung. Schließlich gibt es immer viel zu organisieren, wie Adventfeiern, Faschingsfeste und Ausflüge, jemand muss sich um die finanziellen Angelegenheiten kümmern und schauen, dass die Turnsäle rechtzeitig gemietet werden, die Turngeräte in gutem Zustand sind, die Anmeldungen zu den Wettkämpfen weitergeleitet werden und, und, und...

Damit auch die Anliegen der jungen Vereinsmitglieder nicht zu kurz kommen, gibt es in der Vereinsleitung eine Jugendreferentin/einen Jugendreferenten. Diese Position muss bald neu besetzt werden. Was genau die Aufgaben eines Jugendreferenten sind, wurde bis jetzt nicht festgelegt oder konkretisiert. Das bietet einerseits viele Freiheiten, erschwert aber gleichzeitig die Arbeit. Daher seid ihr aufgerufen euch zu überlegen, was ihr euch von einem Jugendreferenten oder einer Jugendreferentin wünschen würdet. Und vielleicht habt ihr auch schon einen heißen Tipp, wer sich für diese Aufgabe gut eignen würde. Oder seid ihr selbst engagiert und habt Freude daran, etwas zu organisieren und die Interessen anderer zu vertreten? Wenn ihr dazu Ideen oder Fragen habt, dann schreibt mir doch einfach: silvia.keksi@gmx.at

Eine schöne Adventzeit, frohe Weihnachten und erholsame Ferien wünscht euch *Silvia*



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

DIE ABGESAGTE HERBSTWANDERUNG

von Kurt Bender

7. Oktober 2009. Schlechtwettereinbruch, Schneefall. In 10 Tagen soll unser Wandertag stattfinden. Ein Anruf vom Alois Güntherhaus bringt eine klare Entscheidung. „Ich mache Sie aufmerksam, es gibt bei uns 40 cm Neuschnee“. Ausweichziel? Es ist kalt, das Wetter ist überall schlecht. Also Wandertag absagen.

Viele sind mit der Absage nicht einverstanden, mit Argumenten wie „Wir sind schon öfter bei Schlechtwetter gefahren“ oder „Fahren wir halt woanders hin“. Aber mit einem halb leeren Bus fahren?

Schnell die Absage auf der Homepage und in den Schaukästen bekannt geben. Weitersagen und die Teilnehmer telefonisch benachrichtigen.

Sonntag, 18. Oktober 7.30 Uhr. Das Telefon läutet. „Hallo Kurt, ich stehe hier am Treffpunkt, außer mir ist niemand da, findet der Wandertag nicht statt?“.

Tatsächlich habe ich auf einen Teilnehmer vergessen. Es ist mir sehr peinlich und ich entschuldige mich. Er sagt darauf, dass er damit leben kann. Nur muss er jetzt die ganze Woche Jausenbrote essen, damit der Proviant im Rucksack verbraucht wird.

TAG UND NACHT (REAKTIONSSPIEL)

Material: 1 Bierdeckel

Die Kinder werden in 2 Gruppen aufgeteilt, in eine Tag- und eine Nachtgruppe. Die beiden Gruppen sitzen einander an der Mittellinie in der Halle gegenüber und schauen einander an.

Der Übungsleiter wirft einen Bierdeckel, der auf einer Seite schwarz angemalt ist, hoch. Fällt der Bierdeckel mit der hellen Seite nach oben auf den Boden, ist es Tag und die Taggruppe muß die Nachtgruppe fangen. Die Nachtgruppe läuft nach hinten zum Ende der Halle, dort ist „Leo“. Die Kinder der Nachtgruppe, die gefangen wurden, kommen nun zur Taggruppe auf die andere Seite.

Wenn der Bierdeckel hingegen auf die Nachtseite fällt, müssen die Nacht-Kinder die Tag-Kinder fangen.

Der Start kann auch aus der Bauch- oder Rückenlage erfolgen.

Viel Spaß wünscht Euch



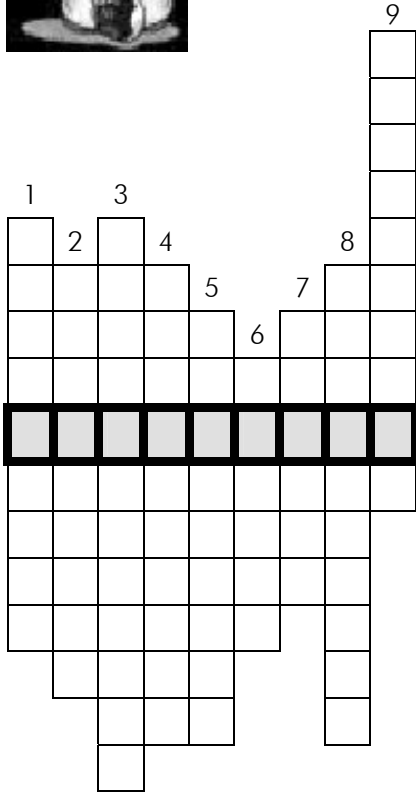
Christa Prelesnik

Christa



Rätselseite

by Tom



Um welche Pflanzen handelt es sich hier?

- 1. Handteil + Kopfbedeckung
- 2. Edelmetall + Niederschlag
- 3. Zahl + Buchteil
- 4. Stacheltier + Motorteil
- 5. Raubtiere + Gebisstail
- 6. Fragewort + Tapferkeit
- 7. Adverb + Körperteil
- 8. Flüssigkeit + Seuche
- 9. Sinnesorgane + Zuspruch



Tipp: Das Lösungswort ist ein Gebirgsblume.

Um welche Oper von welchem Komponisten handelt es sich hier?

Ein Prinz und ein Vogelhändler befreien erfolgreich eine Prinzessin aus der Gefangenschaft eines Sonnenpriesters, indem sie drei Prüfungen (nicht) bestehen, und erhalten beide am Ende dafür ihre Traumfrau.

Wer war das?

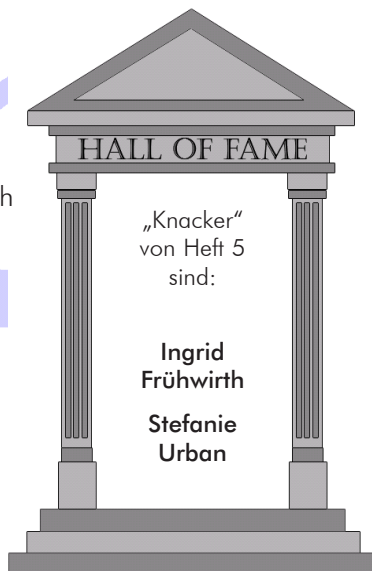
„Der Schreckliche“
 „Satchmo“
 „Die Göttliche“
 „Der eiserne Kanzler“
 „Der edle Ritter“
 „Der Urwalddoktor“



Kopfnüsse von Heft 5

Lösungen

- 1) Wenn 4 Kühe an 4 Tagen 4 Liter Milch geben, dann geben diese 4 Kühe an einem Tag 1 Liter Milch und somit auch an 10 Tagen 10 Liter Milch!
- 2) Beide Uhren gleichzeitig starten. Wenn die 4er-Uhr leer ist, umdrehen. Wenn die 5er-Uhr leer ist, ist in der 4er-Uhr noch genau Sand für 3 Minuten drin.



Kopfnüsse

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

- 1) Wie spät ist es, wenn $\frac{2}{3}$ der angezeigten Zeit und das doppelte dieser $\frac{2}{3}$ einen vollen Tag ergeben?
- 2) Ein Fährmann hat einen Hund, eine Katze und eine Maus. Er will damit in einem Boot einen Fluss überqueren. Allerdings darf er immer nur ein Tier mit sich führen. Die Paare Hund/Katze (Hund jagt Katze) und Katze/Maus (Katze frisst Maus) dürfen jedoch nicht allein auf einer Uferseite gelassen werden. Wie muss er fahren, um alle 3 Tiere sicher auf die andere Seite zu bringen?

(Auflösungen und alle „Knacker“ im nächsten Heft)

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

Lösungen der Seite 21:

Pflanzen: Fingerhut + Goldregen + Tausendblatt + Igelkolben + Löwenzahn + Wermut + Beifuß + Wasserpest + Augentrost ergibt als Lösungswort **EDELWEISS**

Oper: Die Zauberflöte von Wolfgang Amadeus Mozart

Namen: Zar Iwan IV, Louis Armstrong, Greta Garbo, Otto Fürst von Bismarck, Eugen Prinz von Savoyen, Albert Schweitzer

Einkaufen? Natürlich in Währing

Besonders vor Weihnachten!

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

www.waehring.info

Weinhaus
im Herzen Währings

KREUZGASSE



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 Anzeigenschluss für Heft 07: 26. Februar 2010

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!**