



SPORT
UNION
WÄHRING

SPORT SPIEL SPASS

HEFT 07
APRIL 2010

VEREINSZEITUNG DER
TURN- UND SPORTUNION WÄHRING



ELTERN-KIND-TURNEN - EINE ERFOLGSSTORY

Aus dem Inhalt:

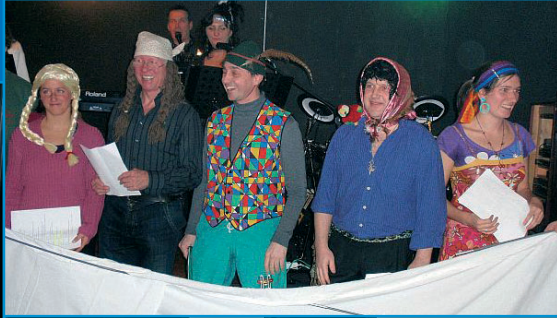
20 Jahre Bewegungsangebote mit Eva Tagesen

Herrengymnastik – eine eingeschworene Gemeinschaft

So zufrieden sind unsere Mitglieder (Diplomarbeit Linda Ohner)



ADVENTFEIER
13. DEZEMBER 2009
G'SCHNAS
22. JÄNNER 2010





Sehr geehrte Damen und Herren! Liebe Kinder!



DI Erik Förtsch

Kürzlich wurde ich von einem Mitglied der Sportunion-Landesleitung gefragt, ob wir Probleme mit der Altersstruktur in unserem Verein hätten. Nach einem ungläubigen Kopfschütteln über diese Frage verneinte ich sie dezidiert. Von unseren knapp 500 Mitgliedern sind ein gutes Drittel Kinder unter 14 Jahren, und der Anteil der über 65-Jährigen beträgt nur etwa 12%. Auch in unserer Vereinsleitung sowie bei den Vorturnern und Übungsleiterinnen sind alle Altersklassen vertreten und auch viele „Junge“ dabei.

Vielleicht hat ja der Bericht im letzten Heft über unsere vielen langjährigen (und jung gebliebenen) Mitglieder und deren Ehrung zu der oben zitierten Frage geführt. Als „Kontrastprogramm“ zeigen wir Ihnen daher in diesem Heft auf der Titelseite unsere ganz jungen Mitglieder vom **Eltern-Kind-Turnen**. Unter der Leitung von Susen Mayer mit Unterstützung von Irene Bender-Schindler hat sich die Teilnehmerzahl in den letzten Monaten so stark erhöht, dass fast eine zweite Übungseinheit nötig wäre. Hiefür fehlt uns derzeit leider ein freier Turnsaal.

Für unsere Leistungsturnerinnen haben wir seit Anfang dieses Jahres **Günther Urbanek** als zusätzlichen Trainer. Er betreut die Jungturnerinnen, während Schahpour und freitags auch Irene in bewährter Weise die Mädchen bis 12 Jahre trainieren. Von Günther Urbanek wird für die Turn- und Sportunion Währing auch eine **Sommer-Gerätturn-Woche** in Saalfelden organisiert. Näheres dazu auf Seite 18!

Bei den **Vereins-Riegen-Meisterschaften** der Sportunion Wien vom 6. März 2010 konnten wir unseren vorjährigen ersten Platz nicht verteidigen. Mit 7 Riegen (gegenüber 9 Riegen 2009) erzielten wir aber dennoch den sehr guten **2. Platz** in der Vereinswertung (siehe Bericht und Fotos auf den Seiten 15 und 16). Gratulation an alle Teilnehmer/innen!

Kurt Bender – ein jugendlicher Zöer

VON ERIK FÖRTSCH

Unser Sportreferent Kurt Bender hat am 15. Jänner 2010 seinen 70. Geburtstag gefeiert.

Kurt kam mit 9 Jahren zur Turn- und Sportunion Währing und wurde schon wenige Jahre später als Vorturner eingesetzt. Wie viele von uns damals Jungen prägte ihn unser unvergessener Turnfachwart Christoph Seibt, der uns sehr viel Fachwissen und turnerisches Können beibrachte.

1974 folgte Kurt Bender als Turnfachwart (jetzt Sportreferent) Christoph Seibt nach. 1984 wurde Kurt zum „Staatlich geprüften“ Lehrwart für das Kunstturnen“ ausgebildet.

Er war seit jeher - und ist immer noch - der treibende Motor in unserem Turnbetrieb, und er hat im

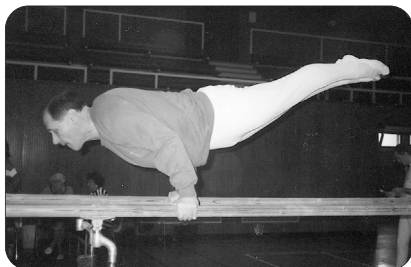
Lauf der Jahre unzählige Kinder, Jugendliche und auch noch Ältere für die Turnwettbewerbe motiviert.

Darüber hinaus pflegt er aber auch die Kommunikation mit Eltern, Vorturnern, Landesverband und anderen Turnvereinen.

Kurt Bender ist es in erster Linie zu verdanken, dass die Turn- und Sportunion Währing im Breitenturnsport zu den führenden Vereinen in Wien gehört.



Kurt Bender (Mitte, 5.von links), ganz rechts Christoph Seibt

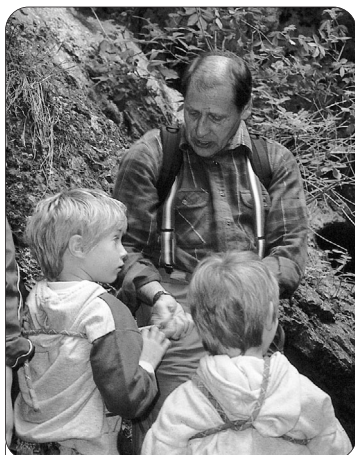


Als Turner auf dem Barren und als Aktiver und Betreuer bei der Vereinsriegenmeisterschaft 1996



Für seine Verdienste um den Turnsport erhielt Kurt Bender 1994 das Union-Ehrenzeichen in Gold und 2007 das Besondere Ehrenzeichen der Sportunion Wien.

Kurt ist ein Garant dafür, dass es in der Union Währing ein Vereinsleben auch ausserhalb der Turn- und Gymnastikplätze gibt.

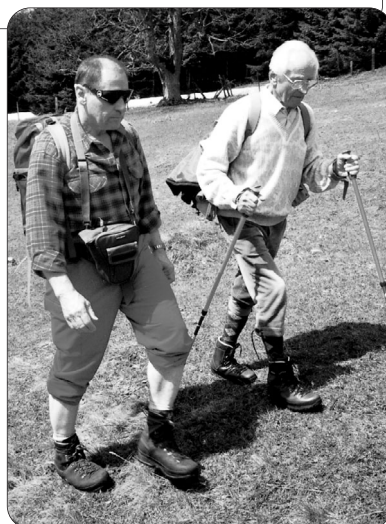


Kletteranleitung für die Jugend

Seit Jahrzehnten organisiert er zweimal jährlich unsere erlebnisreichen Wanderungen, und es ist faszinierend, dass er immer wieder neue Routen und Ziele findet.

Als anerkannter Alpinist, dem schon Erstdurchsteigungen von Kletterrouten gelungen sind, baut er bei den Wanderungen immer wieder leichte Kletterübungen für die Jugend ein.

Kurt mit Rudolf Kraft auf dem Weg zum Annaberghaus



Beim Hüttenabend auf dem Peilstein im November 2008

Seit etlichen Jahren veranstaltet Kurt Bender im November auch gesellige „Hüttenabende“, wo am Vormittag des nächsten Tages (oft schon winterliche) Wanderungen durchgeführt werden.

Ob Skitouren, Klettertouren, Schiffsfahrten in der Ägäis – für all das ist Kurt Ideenbringer, Organisator und Leiter in einer Person.

Die Turn- und Sportunion Währing wünscht Dir, lieber Kurt, viel Glück, Gesundheit und Fitness für noch viele Jahre und weiterhin viel Freude und Elan für Deine Aktivitäten in unserem Verein!

20 JAHRE BEWEGUNGSANGEBOTE

MIT EVA TAGESEN



Ich bin 42 Jahre alt und seit 38 Jahren Mitglied der Union Währing, damit schon ein „alter Hase“ im Turnverein.

Der Grundstein für meine Bewegungsfreude wurde schon im Mutter-Kind-Turnen gelegt, liebevoll geleitet von Christa Keller. (Ich war übrigens ihr erstes „Turnkind“, das als Mutter wieder zu ihr ins Mutter-Kind-Turnen kam). In meiner Kindheit und Jugendzeit war ich Leistungsturnerin der Mittelstufe unter der Obhut von unserem sehr geschätzten, leider schon verstorbenen „Pepi“ Schmidt. Mit 13 Jahren begann ich in Kinderturneinheiten mitzuhelfen und besuchte die Ausbildung für den Übungsleiterkurs. Die Gemeinschaft mit Freunden und das gemeinsame „Sporteln“ nahm damals einen wichtigen Stellenwert für mich ein.

Nach meiner Ausbildung zur Diplomierten Sozialarbeiterin und den Geburten meiner 2 Kinder wechselte ich vom aktiven Geräteturnen in den Gymnastikbereich, wo ich nach mehr als 20 Jahren immer noch als Vorturnerin mit Freude und Elan dabei bin. Um mein Hobby zum Beruf werden zu lassen, studierte ich Sportwissenschaften in der Kombination Prävention/Rekreation. Ich arbeite seit 11 Jahren in einem Pensionistenwohnhaus, wo ich die Bewohner mit geistigen und physischen Aktivitäten „fit und gesund halte.“ Daneben leite ich in Institutionen und Vereinen verschiedene Bewegungs- und Fitnessseinheiten und gebe seit 10 Jahren Kleinkindern Schwimmunterricht. Diese Vielfalt an Aktivitäten und die Verschiedenartigkeit der Tätigkeiten lassen selten Langeweile aufkommen.

Fortbildungen für Jacobson-Entspannung, Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik, Qi Gong, Osteoporose-Prävention, Nordic Walking und Hata Yoga ermöglichten, mein Wissen zu vertiefen und neue Elemente in meine Einheiten einfließen zu lassen.

Meine Gymnastikstunden sind ein Mix aus Alt und Jung, aus Gesund und Krank, jede/r kann nach Belieben, Lust und Laune in jeder Stunde mitmachen, was er/sie gerade braucht - ich glaube, dieses Nicht-Konkurrenzdenken und „auf seinen Körper hören dürfen“, das Gesellige und Gemeinsame sind unter anderem die Gründe für meine langjährigen treue Seelen.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen für ihre Treue und Freundschaft bedanken!



Meine Bewegungsangebote:

BODYWORK: Richtet sich an alle, die sich gerne bewegen! Nach 10 Minuten Aufwärmteil mit Lauf- und Springübungen kräftigen wir unseren ganzen Körper, am Schluss entspannen wir bei Dehnungsübungen.

Die anschließende **WELLNESSGYMNASTIK** ist eine sanfte Form der Gymnastik, geeignet bei Rückenbeschwerden, für den Wiedereinstieg, für ältere Teilnehmer/innen und als Energieschub nach einem anstrengenden Arbeitstag! Gut kombinierbar mit Bodywork.

Für einen knackigen Po empfehle ich **BAUCH-BEIN-PO:** Nach einem kurzen Warming-Up gibt's neben Beweglichkeitsübungen und Stretching zielgerichtete Kräftigungsübungen. Nicht wenig anstrengend!

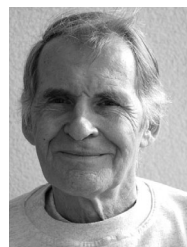
Die **GESUNDHEITSGYMNASTIK** beinhaltet ein rüchenschonendes Übungsprogramm mit Mobilisations-, Koordinations- und Beckenbodenübungen. Für alle, die unter Rückenschmerzen und Verspannungen leiden; richtet sich besonders an ältere Teilnehmer/innen und an „Vielsitzer“. Entspannende Dehnungsübungen runden diese Einheit ab. Wird gerne mit Bauch-Bein-Po kombiniert.



Vorweihnachtlicher Ausklang nach der Gymnastikstunde

HERRENGYMNASTIK – EINE EINGESCHWORENE GEMEINSCHAFT

von Peter Riedl



Die „Philosophie“:

Das Ziel ist die Erhaltung der Fitness, der sportlichen Beweglichkeit und der allgemeinen Kondition unter besonderer Berücksichtigung von Wirbelsäule, Bauch- und Rückenmuskeln. Es geht dabei nicht um sportlichen Wettstreit, sondern um die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten optimal zu nutzen.

Die Übungseinheit:

Diese besteht aus 5 Teilen:

- Aufwärmen: Langsames Laufen, verbunden mit Bewegung der Arme, Schultern und Beine, dann Gehen mit weiteren Arm- und Beinbewegungen.
- Mobilisieren: Bewegungen „vom Scheitel bis zur Sohle“ im Stehen und auf der Matte, um die Muskel für die folgende Gymnastik weich und geschmeidig zu machen.
- Kreislaufanregung: Schnelles Laufen - oder Springen am Stand -, um den Kreislauf in Schwung zu bringen.
- Gymnastik: Besteht im wesentlichen aus zwei Teilen, nämlich Kräftigen und Dehnen. Die Kräftigungsübungen umfassen besonders die Bereiche Bauch- und Rückenmuskel, Schultern, Oberschenkel und Unterschenkel (mit Schwerpunkt Bauchmuskel). Die Dehnungsübungen umfassen vor allem Brust- und Schultermuskel sowie Oberschenkel- und Wadenmuskel.
- Basketball: Zum Abschluss und Ausklang gibt es noch ein Basketballspiel.



Das Programm ermöglicht ein erfreuliches Nebeneinander von älteren und jüngeren, beweglicheren und weniger beweglichen, kräftigeren und weniger kräftigen Teilnehmern.

Die meisten Aktiven sind schon lange Zeit dabei und haben in dieser Zeit eine schöne Gemeinschaft gebildet, in der sich aber auch Neulinge sehr schnell wohlfühlt haben.

Bei uns sind Jung und Alt herzlich willkommen (der Altersbereich liegt zwischen 28 und 82 Jahren!)

Zur Person:

Ich habe viele Jahre wettkampfmässig Basketball gespielt. Dabei waren Kräftigungs- und Dehnungsübungen ein wichtiger Bestandteil des Konditionstrainings. Ich habe dann im Laufe der Jahre mein Wissen in Theorie und Praxis erweitert: Einerseits durch Studium einschlägiger, aktueller Literatur, andererseits durch den Besuch von Trainings- und Fortbildungsveranstaltungen der Sportunion (vor allem Hans-Peter Knebel: „Funktionsgymnastik“, „Fitnessgymnastik“ u.a.).

GESUNDHEITSTIPPS

von *Uschi Schaffarz*

Diesmal sind wir bereits ganz oben angekommen - bei Kopf und Schultergürtel.

Bei vielen eine Problemzone; wer kennt nicht den "verspannten Nacken", der auch Kopfschmerzen verursachen kann. Unser Computerzeitalter ist ideale Voraussetzung dafür.



Daher bewegen Sie Ihren Kopf sooft es geht. "Schreiben" Sie mit Ihrer Nasenspitze liegende 8er in die Luft, oder Wellenlinien, oder sogar Ihren Namen. Oder strecken Sie Ihren Kopf weit vor (neugierig) und ziehen ihn wieder gerade zurück. Diese Bewegungen langsam ausführen. Vermeiden Sie es, den Kopf in den Nacken zu legen (nach hinten).

Und bei verspanntem Schultergürtel? Da hilft meist vorsichtiges Dehnen und natürlich Wärme. Lassen Sie Ihren Kopf vorne schwer hängen und ziehen Sie die Schultern nach unten - Sie werden ein leichtes Ziehen spüren - oder Sie legen Ihren Kopf zur Seite (Ohr Richtung Schulter) - auch jetzt wird durch das Gewicht des Kopfes der Schultergürtel gedehnt.

Lockern des Nackens durch flottes Hochziehen und Fallenlassen der Schultern tut auch gut. Außerdem sollten Sie sich beobachten, ob Sie die Schultern oft hochziehen (z.B. bei Stress oder Kälte): Dann runter damit!

Ich hoffe, ich konnte Ihnen mit meinen Ausführungen ein paar Tipps geben und wünsche Ihnen viel Freude an Bewegung.

Und noch eines, vergessen Sie nicht sich zu strecken!



Vereins-Riegen- Meisterschaft der Sportunion Wien am 6. März 2010



Impressionen



Einen Bericht und
weitere Fotos
finden Sie auf den
Seiten 15 + 16



Termine:

Turn10!-Einzelmeisterschaften der Sportunion Wien:

Samstag, 10. April 2010

in der Sporthalle Brigittenau, Hopsagasse, 1200 Wien.

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

LaTuSch - Landesjugendwettkämpfe der Sportunion Wien

Leichtathletik, Turn, Schwimmen

Samstag, 1. Mai 2010, 10.30 - ca. 17.30 Uhr

in der De la Salle-Schule Strebersdorf, 1210 Wien,

Anton-Böck-Gasse 20

(Schüler-, Jugend- und Oldies-Klasse)

Frühjahrswanderung:

Sonntag, 13. Juni 2010 - Stuhleck 1783m

Näheres erfahren Sie auf Seite 16!

Wir gratulieren herzlich:

- Mag. Linda Ohner zur Sponson als Sportwissenschaftlerin im November 2009
- Dipl.-Ing. Herbert Glaser zum 70. Geburtstag am 30. 12. 2009
- Kurt Bender zum 70. Geburtstag am 15. 01. 2010
- Maria Ablinger zum 70. Geburtstag am 11. 02. 2010
- Dipl.-Ing. Erik Förttsch zum Besonderen Ehrenzeichen der Sportunion Wien

Wir trauern um:

Alois „Leisi“ Schmitt, der am 2. Jänner 2010 unerwartet verstorben ist. Er war ein Freund und ein langjähriger treuer Teilnehmer an den Ausflügen, Hüttenabenden und Adventfeiern der Turn- und Sportunion Währing.





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+
Wohlfühlprogramm „Lebensfreude á la carte“ | 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 Köbfler |
| | Bauch-Bein-Po
mit Stretching | Do 18.50-19.50 | Scheib. 63 | Mag. Eva Tagesen |
| | Happy Hour - Freude an
Rhythmus und Gymnastik | Do 19.30-20.30 | Schop. 79/1.St. | Susen Mayer |








WELLNESS-GYMNASTIK

- | | | | | |
|--|---|----------------|------------------|------------------|
| | Wellnessgymnastik
Wohlfühlprogramm „Lebensfreude á la carte“ | 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, Schahpour Mehvar, Günther Urbanek
--	----------	-------------	----------------	--

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

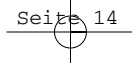
WALDLAUF / NORDIC WALKING

-  Waldlauf mit Stretching Do 18.00-19.00 Raum Pötzeinsdorf 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)





Mitgliedsbeiträge pro Schuljahr:

Einzelplätze:

- Gesundheitsgymnastik, Eltern-Kind-Turnen, Nordic Walking € 90,-
- Fitgymnastik, Wellnessgymnastik € 75,-
- Kinder, Jugendliche bis 14 Jahre (außer Leistungsturnen) € 55,-
- **Leistungsturnen Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre** € 70,-
- Turner und Turnerinnen € 75,-
- Hip-Hop-Jazz € 65,-
- Ladies' Jazz, Yoga, Bunte Sport- und Spielstunde € 75,-
- Waldlauf mit Stretching (5 Monate) € 45,-

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!

Anmeldung (neue Mitglieder): **Beitrittserklärung ausfüllen** und abgeben oder **online** 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	0664/367 70 79
I. Bender-Schindler	0664/357 73 07	Schahpour Mehvar	0664/136 54 79
Kurt Bender	486 71 43	Linda Öhner	0660/315 20 25
Thomas Bender	0664/548 82 15	Ceyda Öz	0680/116 80 19
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 Köbler	0676 / 953 25 22	Stefanie Urban	0699/1 716 29 08

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

VEREINSRIEGENMEISTERSCHAFTEN 2010 DER SPORTUNION WIEN

von Kurt Bender

Alle Jahre wieder - und so auch heuer. Acht Wiener Union-Vereine traten am 6. März 2010 zu den Meisterschaften an. Jeder Verein trachtete so viele Riegen wie möglich (Vereins-Riegen-Meisterschaft!) zu dem Wettkampf zu schicken. Auch wir in Währing bemühten uns (so wie jedes Jahr), alle Kinder, Jugend und Erwachsene zu überzeugen mitzumachen.

Mit sieben Riegen (24 Teilnehmer) erreichten wir den **2. Platz in der Vereinswertung.**

Wir mussten uns nur den Donaufeldern geschlagen geben. Sie stellten 9 Riegen und kamen auf 35 Teilnehmer!

Auch mit den Platzierungen der Riegen konnten wir sehr zufrieden sein.

Gold 2x (Mixriege Erwachsene, Kinderklasse Turnerinnen)

Silber 2x (Jugendklasse Turnerinnen, Jugendklasse Turner)

Auch die höchste vergebene Bewertungsnote von **95 Punkten** in der Einzelwertung konnten wir dank **Petra Krepler** erreichen.

Danke an alle 24 Turner/innen, an die 5 Kampfrichter/innen und die Betreuer. Danke auch an die Eltern, die sich die Zeit nahmen und den (langen) Wettkampf von der Galerie aus verfolgten.

**Nächster Wettkampftermin:
Samstag, 10. April 2010 - Einzelwertung!**

Mehr Bilder vom Wettkampf auch auf unserer Homepage:
<http://www.sportunion-waehring.at/>





Frühjahrswanderung

Stuhleck 1783m

Sonntag, 13. Juni 2010

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

Abfahrt: 7:30 Uhr

Route: A2 Semmering, Spital am Semmering, Pfaffensattel 1372m

Aufstieg: Langer Weg: 2 ½-3 Std. Kaltenbachtal-Güntherhaus 1782m

Kurzer Weg: 60 Min. Pfaffensattel 1372m-Güntherhaus

Abstieg: Langer Weg: 1 ½-2 Std. Schwarzriegel-Retteneck

Kurzer Weg: 45 Min. Pfaffensattel. Mit dem Bus nach Retteneck

Preis: Erwachsene € 20,-

Kinder bis 10 Jahre frei, Jugend bis 18 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

Kurt

Da unsere Herbstwanderung auf das Stuhleck dem schlechten Wetter zum Opfer fiel, will ich es heuer noch einmal versuchen.

Eine Vielzahl von Möglichkeiten, die Wanderung zu variieren, ermöglicht es für jeden, das Richtige zu finden.

Bitte vormerken und sich am besten gleich anmelden. Danke!



„QUALITÄTSMANAGEMENT VON GESUNDHEITSFÖRDERNDEN SPORTANGEBOTEN IM VEREIN“

Diplomarbeit von Linda Ohner



Wie sich viele von Euch erinnern können, habe ich im Frühjahr 2009 als Grundlage für meine Diplomarbeit eine Befragung der Teilnehmer/innen der gesundheitsfördernden Gymnastik-Einheiten in unserem Verein durchgeführt.

Die Fragebögen wurden von 134 Vereinsmitgliedern ausgefüllt, das entspricht einer (hohen) Rücklaufquote von 54,5%.

Die Ergebnisse der Befragung zeigen deutlich, dass die Zufriedenheit der Mitglieder mit der Turn- und Sportunion Währing sehr hoch ist. Interessant ist vor allem, dass die befragten Mitglieder im Durchschnitt schon 12 ½ Jahre lang im Verein sind. Das deutet auf eine sehr gute „Kundenbindung“ hin, die für den Verein als gemeinschaftliche Organisation spricht.

Die meisten Mitglieder wurden durch Freunde oder die Familie auf das Angebot der Turn- und Sportunion Währing aufmerksam gemacht. (Nach neuesten Beobachtungen gab es im letzten Jahr auch viele Interessenten über das Internet).

Die Übungsleiter/innen wurden von den Teilnehmern in ihrer Kompetenz insgesamt sehr positiv beurteilt, auch was das Fachwissen und die Professionalität anlangt.

Das Gesundheitsmotiv ist für viele der Befragten ein wesentlicher Grund, um Sport in unserem Verein zu betreiben. Daher ist es von besonderer Bedeutung, im Gesundheitsbereich auch weiterhin eine hohe Qualität zu gewährleisten.

Der Sportverein hat das Potential, mit den zahlreichen anderen Anbietern im Bereich der Gesundheitsförderung mitzuhalten. Besonders auf Grund seiner ursprünglichen gemeinschaftlichen Idee hat er die Möglichkeit, sich von typischen Fitnessstudios abzuheben und mit anderen Werten zu überzeugen.

Trotz dieser Besonderheit ist es sehr wichtig, dass der Verein zu einem gewissen Maß Modernisierung ermöglicht, um den Bedürfnissen und Anforderungen der Mitglieder auch weiterhin gerecht zu werden.

Herzlichen Dank an alle, die mich mit ihren Antworten bei meiner Diplomarbeit unterstützt haben!

SOMMER-SPORTWOCHE FÜR GERÄTTURNEN IN SAALFELDEN (14.8. - 21.8.2010)

von Günther Urbanek

Im Rahmen der 2-wöchigen Fittestwochen Saalfelden (7.8.–21. 8. 2010) möchte ich, **gesondert für die Turn- und Sportunion Währing** eine extra Trainingswoche für Gerätturnen vom **14. bis 21. August 2010** durchführen.

Es wäre toll und ein schönes Gemeinschaftserlebnis, wenn möglichst viele unserer Turner und Turnerinnen, egal welchen Alters, und auch ihre Eltern oder Familienangehörigen daran teilnehmen würden!

Um die organisatorischen Themen rechtzeitig planen und durchzuführen zu können, ist es **notwendig, so rasch wie möglich zu wissen, wie viele Personen an dieser Trainingswoche interessiert sind.**

Wer also Interesse und zu diesem Zeitpunkt die Möglichkeit zur Teilnahme hat, den bitte ich, sich bei mir am Turnplatz in der Abt- Karl-Gasse (Dienstag und Freitag, 19.00 – 21.00 Uhr) zu melden. Ihr bekommt dann von mir weitere Detailinformationen.

Ein paar Infos vorweg:

Die Unterbringung erfolgt in einem Schülerheim mit Mehrbettzimmern mit Kalt- u. Warmwasser, Etageduschen und einem großen Speisesaal mit eigener Küche (4 Mahlzeiten pro Tag!).

Zwei Turnsäle sind vorhanden; es wäre aber besser, eine eigene Halle zu mieten (Mehrpreis pro Person 30 - 50 €).

Zusätzlich gibt es in Saalfelden eine sehr gute Infrastruktur, ein wunderschönes Freibad, eine Sommerrodelbahn und viele Wandermöglichkeiten, auch Mountainbiker kommen voll auf ihre Rechnung.

KOSTEN für 1 Woche:

Kinder Jg.1997 - 2006	€ 154,-
Jugendliche Jg.1992 - 1996	€ 224,-
Erwachsene ab Jg. 1991	€ 266,-
Erwachsene im Zimmer mit WC/DU	€ 298,-
Kurzmitgliedsbeitrag für Nichtvereinsmitglieder	€ 22,-

Mit sportlichen Grüßen

Günther Urbanek

Tel. 06998/ 84 77 263, E-Mail: Guenther.urbanek@chello.at

DIE JUNGE SPORTUNION EURE JUGENDSEITE

von Silvia Kreczy



Hallo,

Dieses Mal möchte ich euch von ein paar persönlichen Gedanken erzählen, die mir unlängst während einer Kinderturnstunde durch den Kopf gegangen sind.

„Spielen wir schwarzer Mann!“ rufen einige Kinder laut, als ich den Turnsaal betrete. „Oja, spielen wir schwarzer Mann, bitte!“ rufen nun auch die anderen.

Bestimmt kennen viele von euch das Spiel „Schwarzer Mann“ noch aus eigenen Kinderturnstunden. Die Kinder stehen an einer Turnsaalseite und ein einziges Kind, das den „schwarzen Mann“ verkörpert, stellt sich auf die gegenüberliegende Turnsaalseite. Dieses Kind fragt „Wer fürchtet sich vor dem schwarzen Mann?“ Worauf alle Kinder auf der anderen Seite rufen: „Niemand!“ Der „schwarze Mann“ entgegnet darauf: „Und wenn er aber kommt?“ Alle Kinder antworten „Dann laufen wir davon!“ Mit diesem Spruch ist das Fangenspiel eröffnet, und jedes Kind, das vom „schwarzen Mann“ berührt wird, wird selbst zum „schwarzen Mann“ und hilft mit, die übrigen Kinder zu fangen.

„Schwarzer Mann“ ist ein Spiel, das von Generationen von Kindern in Österreich mit großer Begeisterung gespielt wurde und immer noch wird. Von den Erwachsenen scheint sich dabei kaum jemand daran zu stören, dass durch dieses Spiel unbewusst rassistische Botschaften suggeriert werden. Wenn der schwarze Mann zwar nicht zum Fürchten ist, dann zumindest zum Davonlaufen, ist die mitgelieferte Botschaft dieses Spiels. Aber nein, du übertreibst wieder mal, würden einige wahrscheinlich rufen. Das hat doch nichts mit Rassismus zu tun, meinen die anderen.

Dieses Spiel hat lange österreichische Tradition und bezieht sich auf die unheilvolle Zeit der Pest. Der „schwarze Mann“, wie der Volksmund damals die Pest nannte, verkörpert auch im Kinderspiel eigentlich die Pest. Wer von der Pest berührt wird, gilt als angesteckt und fungiert als zusätzlicher Krankheitsüberträger. So der historische Entstehungshintergrund des Spieles.

Ich persönlich halte es trotzdem weder für angebracht noch für notwendig, heute noch unreflektiert an der Bezeichnung „schwarzer Mann“ für den Fänger festzuhalten. Meiner Erfahrung nach spielen die Kinder dieses Spiel mit genauso großer Begeisterung, wenn man den „schwarzen Mann“ durch etwas Anderes ersetzt. Sei es ein „großer Fisch“ oder ein „lila Monster“- und damit werden garantiert keine fragwürdigen Werte und Botschaften vermittelt!



VAMPIRSPIEL

Material: 1 Turnmatte in der Turnsaalmitte.

1 oder 2 Fänger werden ausgewählt. Die anderen Kinder laufen im Turnsaal herum. Sobald ein Kind von einem Fänger (Vampir) gefangen wird, fällt es wie tot um und bleibt so lange liegen, bis 2 andere Kinder kommen und es auf die Matte schleppen (Krankenhaus).

Sobald das Kind auf der Matte ist, darf es wieder weiterspielen.

Während des Abtransportes dürfen die Kinder nicht gefangen werden.

Nach einiger Zeit ist Fängerwechsel.

Viel Spaß wünscht Euch

Christa



Christa Prelesnik



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



absolut service.at

**Ihr Profi für Übersiedlungen,
Räumungen und Baumfällungen!**

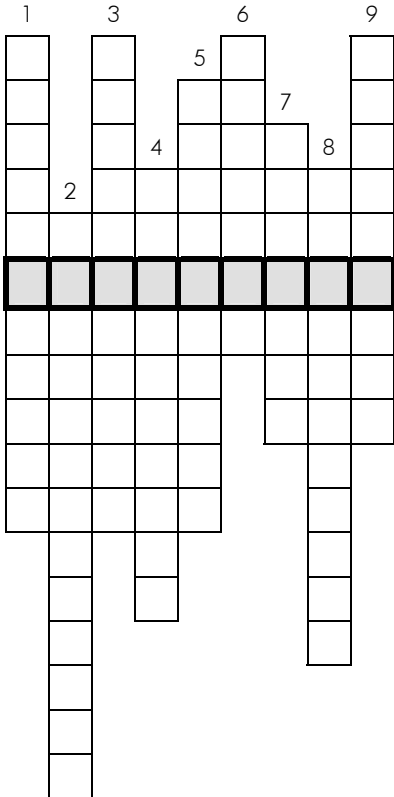
Werner Bauer

Tel.: 0664/307 21 91



Rätselfseite

by Tom



Um welche Vögel handelt es sich hier?

(Umlaute als AE, OE und UE schreiben)

1. Steinwand + motorloses Flugzeug
2. Meeresufer + Schachfigur
3. Männersingstimme + ungeschickter Mensch
4. kleiner Fluss + Laufgerät
5. Einfriedung + Herrscher
6. Vater + Schiffstau
7. Hebegerät + persönliches Fürwort
8. Farbe + Hälschen
9. Farbe + altes Längenmaß

Tipp: Das Lösungswort ist ein Wasservogel.

Um welche Oper von welchem Komponisten handelt es sich hier?

Ein in der Industrie tätiges Zigeunermädchen verdreht einem Sergeanten den Kopf, verleitet ihn zu illegalen Handlungen, lässt ihn aber stehen und wird von ihm erdolcht.

Welches Land nennt sich selbst so?

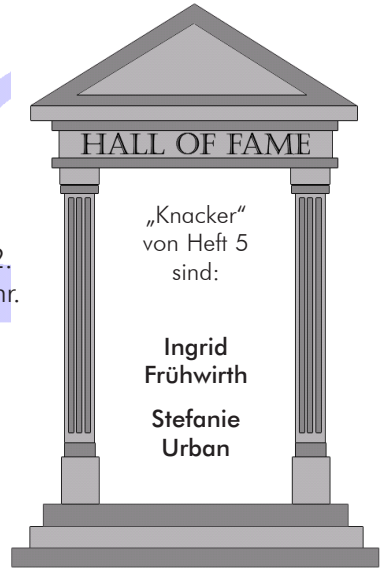
- Belarus
- Shqipëria
- Sverige
- Zhongguo
- Filastin
- Ithiyopiya



Kopfnüsse von Heft 6

Lösungen

- 1) $1) \frac{2}{3} \text{ mal } x \text{ plus } \frac{4}{3} \text{ mal } x \text{ ist } 24.$
Diese Gleichung ergibt als Lösung 12.
Daher lautet die Antwort: Es ist 12 Uhr.
- 2) Der Fährmann fährt folgendermaßen:
hin: K, retour: -, hin: H, retour: K,
hin: M, retour: -, hin: K



Kopfnüsse

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

- 1) In dieser Weinkiste mit 24 Plätzen (6 Zeilen, 4 Spalten) sollen 18 Weinflaschen so aufgeteilt werden, dass in jeder Spalte und in jeder Zeile eine gerade Anzahl von Flaschen vorkommt. Wie ist das zu bewerkstelligen?
- 2) Man hat einen voll gefüllten 10 Liter Kübel, einen leeren 7 Liter Kübel und einen leeren 5 Liter Kübel. Wie bekommt man (ohne Nachfüllen) genau einen Liter?

(Auflösungen und alle „Knacker“ im nächsten Heft)

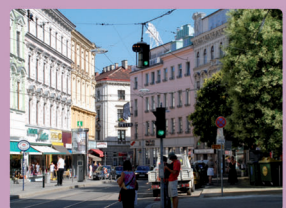
Lösungen bitte mailen an: thomas.ballik@chello.at

Lösungen der Seite 21:
Vögel: Mauersegler + Strandläufer + Basstölpel + Bachstelze + Zaunkönig + Papagei + Kranich + Rotkehlchen + Braunelle ergibt als Lösungswort **STOCKENTE**
Oper: Carmen von George Bizet
Länder: Weißrussland, Albanien, Schweden, China, Palästina, Äthiopien



Einkaufen?
Natürlich in Währing!
Mit Charme und Stil.

www.waehringer.info



Die Wiener **Einkaufsstrassen**
WWW.EINKAUFSSTRASSEN.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 08: 11. Juni 2010

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



Tombola-Spenden

für das Gschnas der Turn- u. Sportunion Währing
am 22. Jänner 2010

Bank Austria – Creditanstalt	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
Absolutservice Werner Bauer	
HYPO – Bank, Filiale Hütteldorf	1140, Linzerstraße 402
Papier Lehensteiner	1140, Linzerstraße 412
Postamt 1144 Wien – Hütteldorf	1140, Hüttelbergstraße 2

Der Reinerlös der Tombola deckt teilweise die Anschaffungskosten
für ein neues leistungsfähiges Sprungbrett für unser Kinderturnen!

Herzlichen Dank an alle Spender!