



SPORT
UNION
WÄHRING

HEFT 08
AUGUST 2010

SPORT SPIEL SPASS

VEREINSZEITUNG DER
TURN- UND SPORTUNION WÄHRING



Julius Neuber



EIN TOLLER ERFOLG

BEI DEN ÖSTERREICHISCHEN SCHÜLERMEISTERSCHAFTEN

Aus dem Inhalt:

- Hauptversammlung am 2. November 2010
- Kinderturnen in Gersthof
- Fit am Arbeitsplatz
- Sportakrobatik - neu im Übungsangebot



TURN10!- EINZELMEISTERSCHAFT

AM 10. APRIL 2010

FRÜHJAHRSWANDERUNG STUHLECK

AM 13. JUNI 2010





DI Erik Förtsch

Sehr geehrte Damen und Herren! Liebe Kinder!

Unser **Übungsbetrieb startet** wie alljährlich in der 2. Schulwoche, also **ab Montag, 13. September 2010**. Ich hoffe, dass Sie sich in den Sommermonaten gut erholt haben und sich schon auf die Turn- und Gymnastikstunden bei der Turn- und Sportunion Währing freuen!

Ab dem kommenden Turnjahr stehen uns zwei Platzleiterinnen nicht mehr zur Verfügung: **Svetlana Panek** wegen Berufsweiterbildung und **Mag. Doris Köbller**, weil sie auf längere Zeit keinen „Babysitter“ für ihr Kleinkind hat. Beiden Damen danke ich namens des Vereins für ihren Einsatz, wünsche ihnen alles Gute und würde es begrüßen, wenn sie in wenigen Jahren wieder zu uns kommen.

Am Montag Abend (19.40-20.55 Uhr, Schopenhauerstraße 79/1.St.) wird künftig Günther Urbanek eine **neue Sportakrobatik-Einheit** leiten. Und Mittwoch wird es in der Schopenhauerstraße 79/1.Stock von 19.45-20.45 Uhr eine reine **Yoga-Stunde** geben, für die wir Jeanette Leinert als erfahrene Trainerin gewinnen konnten.

Neu bieten wir auch ein **zweites Eltern-Kind-Turnen (ab 3 Jahre)** unter der Leitung von Irene Bender-Schindler am Montag von 16.50-17.50 Uhr in der Schopenhauerstraße 81 (1.Stock) an. Damit sollte es eine Entlastung für das zuletzt sehr stark frequentierte Eltern-Kind-Turnen am Donnerstag in der Scheibenbergstraße geben.

Unsere **Mitgliedsbeiträge** (siehe Seite 11) mussten **geringfügig erhöht** werden. Wie Sie ja wissen, sind daraus in erster Linie Turnsaalmieten, Schulwartkosten, Versicherung, Sportgeräte, Ausbildungskurse, Nennfelder für Wettkämpfe, Schaukästen, Vereinszeitung, Gebühren für das Vereinskonto sowie Spesenvergütungen für die Platzleiter/innen und Vorturner/innen zu bezahlen.

Die immer umfangreicher werdende Arbeit in der **Vereinsleitung** (lesen Sie dazu bitte auch Seite 4) wird hingegen nach wie vor vollkommen **ehrenamtlich** und somit ohne Kosten für den Verein geleistet.

Liebe Mitglieder und Freunde der Sportunion Währing!

Schon vor mehr als drei Jahren habe ich angekündigt, dass ich in der neuen Vereinsleitungs-Periode ab November 2010 nicht mehr als Obmann kandidiere, da ich dieses Amt dann über 20 Jahre lang ausgeübt habe.

Gemäß den Satzungen (Statuten) der Turn- und Sportunion Währing müssen wir alle drei Jahre eine Hauptversammlung abhalten, bei der unter anderem auch jeweils die Finanzgebarung des Vereins geprüft und die Vereinsleitung neu gewählt wird.

Diese besteht bei uns aus Obmann, Sportreferent, Schriftreferentin, Finanz-, Kultur- und Jugendreferentin, Gerätewart und deren Stellvertreter/innen. Überdies sind zwei Rechnungsprüfer zu bestimmen.

In den Satzungen, zu denen wir nach dem Vereinsgesetz verpflichtet sind, ist auch festgehalten, dass wir ein überparteilicher, gemeinnütziger und nicht auf Gewinn gerichteter Verein sind.

HAUPTVERSAMMLUNG

am Dienstag, 2. November 2010, um 19.00 Uhr

in der Pizzeria Cavallo Bianco (Schulgasse 51, 1180 Wien)

Alle Vereinsmitglieder sind hier stimmberechtigt. Beschlüsse können aber auch gefasst werden, wenn nicht alle anwesend sind.

Als neuer, junger Obmann ist Mag. Thomas Ballik designiert, der schon seit Kindertagen bei der Turn- und Sportunion Währing ist. Er wird durch ein engagiertes Team unterstützt werden, das die Aufgaben der Vereinsleitung in gewohnt guter Weise weiterführen wird.

Ich selbst bleibe dem Verein, dem ich nunmehr schon 55 Jahre angehöre, weiterhin als Mitglied des Redaktionsteams für die Vereinszeitung erhalten und werde meine Gattin in ihrer noch 3 Jahre dauernden Funktion als Finanzreferentin unterstützen.

Auch den Kontakt zu unseren Leistungsturnern und –turnerinnen möchte ich aufrecht erhalten. Und vielleicht nehme ich ja selbst wieder öfter an einzelnen Gymnastikstunden teil, was meiner Gesundheit und Fitness sicherlich zuträglich ist.

Ein erfolgreiches Sportjahr wünscht Ihnen/Euch

Erik Förtsch

15 JAHRE BEWEGUNGSANGEBOTE

von Tom Ballik



Chronologischer Steckbrief:

1975: hineingeboren in eine Union-Währing-Familie nahm mein Schicksal einen unabwendbaren Verlauf...

1979-1990: „klassische Ausbildung“ á la Mutter-Kind-Turnen, danach Kinder- und Jugend- sowie Wettkampfturnen

1990-2000: weiterhin aktives Turnen, Übungshelferkurse in Schielleiten, Mithilfe und danach Leitung der Einheit „Mutter-Kind-Turnen“, Mithilfe beim Kinderturnen, Aufbau der Einheit „Fitness- und Konditionsgymnastik“, Sportstudium auf der Uni Wien

2000-2010: weiterhin Leitung der Gymnastik, Aufbau der Einheit Waldlauf, Ausbildung zum staatlichen Lehrwart für Kunstturnen, diverse Funktionärstätigkeit im Verein inkl. Gestaltung und Wartung unserer Vereinshomepage, berufliche Tätigkeit: Sport- und Mathelehrer, Geburt meiner 2 Söhne (die inzwischen ihrerseits ihr unabwendbares Schicksal in Form von Eltern-Kind-Turnen mutig in Angriff nehmen...)

nach 2010: siehe weiter unten

Wie man sieht, war und ist die Union Währing schon seit jeher ein zweites Zuhause für mich. Das familiäre Umfeld im Verein einerseits, welches von meinen Vorturnern und Mentoren (DANKE an alle, v.a. dir, lieber KURT!) geschaffen wurde, die gemeinsamen Union-Urlaube andererseits (die Palette reichte von Skitouren über Klettern bis hin zu Griechenlandreisen) haben mich nachhaltig geprägt.

In meinem Job als Lehrer am GRG 16 Maroltingergasse (sowie sportlicher Leiter für den Leistungssportzweig in der Unterstufe) sehe ich nun, wie wichtig Turnen als Basis für fast alle Bereiche des Leistungssports ist. Kinder und Jugendliche, welche schon von klein auf turnen, erlernen später komplexe Bewegungen viel leichter und erweitern somit ihren sportlichen Horizont schon im jüngsten Alter. Und Kinderturnen ist ja eine der Kernaufgaben der Turn- und Sportunion Währing.

Im Verein freue ich mich deshalb auf eine neue Aufgabe und Herausforderung, welche mich bald erwartet: Gemeinsam mit einem jungen dynamischen Team werde ich im Herbst die Obmannschaft von DI Erik Förtsch übernehmen. Wer weiß, wie liebevoll und aufopfernd Erik dieses Amt die letzten 20 Jahre betrieben hat, weiß, dass dies kein leichtes Erbe ist. Ich bitte daher schon jetzt um rege Mithilfe!

Noch ein paar Worte zu meinen beiden Einheiten FITNESS-GYMNASTIK und WALDLAUF:

Ein hoher Männeranteil (ca. 50%), viel Schweiß und gute Stimmung sowie sozialer Zusammenhalt prägen diese Einheiten. Für detaillierte inhaltliche

Infos darf ich auf unsere Homepage und den nebenstehenden (unter Eid entstandenen) Augenzeugenbericht eines anonymen Mitglieds verweisen.



Gymnastik, Waldlauf, Stepp-Aerobic bei der 60-Jahr-Feier

„Augenzeugenbericht eines jahrelang malträtierten Opfers“:

Es ist Montag, 19.30h: Tommynator ist angesagt.

Seit ungefähr zwanzig Jahren versteht er es meisterhaft, Jung und Alt mit aufmunternden Worten, „Für dein Alter bist Du noch gut drauf, Ingrid“, anzutreiben. Nach einigen Aufwärmrunden beginnt die Quälerei: Wir hüpfen und bewegen dazu rhythmisch unsere Arme. Erschweren lässt sich dieses Armmuskeltraining noch durch eine mentale Komponente, indem der rechte Arm andere Übungen ausführt als der linke. Tommy, der bestimmt stundenlang vor dem Spiegel geübt hat, blickt lächelnd in die Runde und freut sich diebisch, wenn wir hilflos herumrudern. Endlich dürfen wir unsere Arme absenken, aber eine Verschnaufpause ist fehl am Platz: Zum Abschluss gibt es noch einige Hocksprünge. In dieser Manier üben wir weiter, ergötzen uns manchmal an einem Liegestützduell zwischen Tommy und Bernhard, und kommen dann zum allseits beliebten Wandsitzen: Tommy bittet um eine Uhr: „Bitte, keine wertvolle ... !“, und erteilt das Kommando: „Los“. Die zwei Minuten wollen nicht enden. Kein Wunder, denn als Mathematiker kennt sich unser Tom mit Uhren weniger gut aus.

Und dann – nach einer Stunde gnadenloser Strenge – erklingt Udos erlösende Stimme: „Siebzehn Jahr, blondes Haar“, und wir dürfen ausatmen und entspannen.

Als geborener Lehrer hat unser Tom die Individualisierung des Unterrichts natürlich längst umgesetzt, daher gestaltet er nicht jede Stunde gleich, sondern bietet auch Sonderprogramm: Zirkeltraining, Stepp-Aerobic und Laufen.

Was mir besonders gut gefällt, ist die persönliche Atmosphäre, die im Training herrscht: Jeder fühlt sich sofort in die Gemeinschaft aufgenommen und willkommen.

Lieber Tom, weiter so!

Ein treuer Fan

(Ingrid Frühwirth, die lieber anonym bleiben will)

KINDERTURNEN IN GERSTHOF

von Stefanie Urban
und Marie-Christine Friedl

Kinder 4-6 Jahre:

Am Beginn unserer Turneinheit stehen einige Aufwärmspiele, die der Kräftigung der Muskulatur und der Schulung der Koordination dienen.

Weiter geht es mit viel Schwung zum gemeinsamen Aufbau einer Gerätelandschaft. Der Hauptteil der Stunde befasst sich mit dem Kennenlernen und dem Kontrollieren des eigenen Körpers bei den Grundlagen des Geräteturnens. Dabei geht es z.B. um: Wie wird aus dem Purzelbaum eine Rolle vorwärts, richtiges Absprung- und Landeverhalten, wie fühlt sich Körperspannung an, usw. Am Ende der Stunde gibt es dann ein gemeinsames Abschlussspiel.

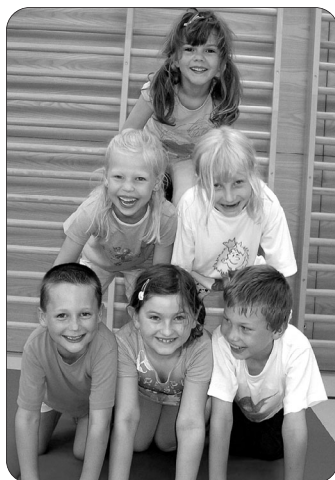


Kinder 6-10 Jahre:

Wie bei den 4-6-Jährigen beginnt die Stunde mit einem kurzen Aufwärmspiel. Anschließend folgt ein gezieltes Aufwärmen der verschiedenen Gelenke und Muskelgruppen.

Nach dem gemeinsamen Aufbau der Geräte und Zuteilung in die Riegen, erlernen die Kinder im Hauptteil der Stunde nicht nur die Grundlagen des Geräteturnens, sondern es werden auch komplexere Bewegungsabläufe geübt. Das Versorgen der Geräte geht meist recht schnell, da die Vorfreude auf das Abschlussspiel sehr groß ist.

Auch Spiel und Spaß kommen während der gesamten Einheit nicht zu kurz.





Stefanie

Im Alter von 7 Jahren bin ich über Schulfreundinnen zur Sportunion Währing gekommen, wo mich das Kinderturnen bei Frau Scharf (damals Platzleiterin bei den Mädchen) sofort begeistert hat. Später folgte die Teilnahme an Unterstufen-Wettkämpfen. Bedingt durch mein doch sehr aufwändiges Medizinstudium kann ich jetzt leider nur mehr sporadisch turnen gehen. Das ist sehr schade, doch ich bin froh, dass ich mir wenigstens die Zeit fürs Vorturnen bei den Kindern in Gersthof nehmen kann.

Ich bin seit meinem 5. Lebensjahr Mitglied der Sportunion Währing. Seitdem habe ich die altersgerechten Turnstunden mitgemacht und nehme jetzt immer noch begeistert aktiv und als Vorturnerin am Sportprogramm der Sportunion Währing teil, was neben meinem Studium der technischen Chemie einen guten Ausgleich schafft.



Marie

Unsere Aus- und Fortbildungen:

Durch das langjährige gemeinsame Turnen wurden wir immer mehr in den Verein integriert und bekamen schließlich die verantwortungsvolle Aufgabe, den Turnplatz der 4-6 und 6-10-jährigen Kinder in der Scheibenbergstraße zu übernehmen. Zuvor absolvierten wir einen Übungsleiterkurs und mehrere kleinere Fortbildungen. Wegen Umbauarbeiten am Schulturnsaal Scheibenbergstraße fand das Kinderturnen bis Sommer 2005 in einem „Notquartier“ in der Semmelweisklinik statt. Manchmal war dies eine große Herausforderung, da uns nur wenige Geräte zur Verfügung standen und das Platzangebot beschränkt war. Aber seit nunmehr 5 Jahren findet das Turnen zu unserer großen Freude in dem neu umgebauten, großen und hellen Turnsaal in der VS Scheibenbergstraße statt.

Um uns auf dem Laufenden zu halten und neue Ideen und Erfahrungen zu sammeln, bemühen und bemühen wir uns ständig, Weiterbildungen für das Kinderturnen zu besuchen.

Außerdem haben wir im November 2009 und im März 2010 an einem Lehrgang „Polysportive Übungsleiterausbildung“ teilgenommen und mit ausgezeichnetem Erfolg abgeschlossen. Weiters besitzen unsere beiden Kinderturn-Einheiten seit 2007 das Fit für Österreich-Qualitätssiegel.

Nach 7 Jahren macht uns das gemeinsame Vorturnen immer noch großen Spaß. Seit einem Jahr haben wir auch tatkräftige Unterstützung von Alexander Hartl.

HAPPY HOUR – FREUDE AN RHYTHMUS UND GYMNASTIK

von Susen Mayer



Wer nach getaner Arbeit am Tage den Abend noch gerne sportlich ausklingen lassen möchte, ist in der „Happy Hour“ bei mir gerade richtig. Begonnen wird die Stunde mit flotter, selbst zusammen gestellter Musik, um die vom Alltag müden Glieder wieder in Schwung zu bringen. Einige verschiedene Schrittfolgen mit koordinierten Armbewegungen bringen vielleicht so manchen ins Schwitzen. Danach holen wir den Puls wieder herunter (cool down) und begeben uns auf die Matte. Mit gezielten Übungen kräftigen und dehnen wir die Muskulatur von Kopf bis Fuß. Nach gelungener Silhouetteverschönerung wollen wir bei langsamer Musik den Körper in Ruhe und Entspannung versetzen (die letzten 10 bis maximal 15 Minuten der Stunde). Jeder genießt noch die letzten ruhigen Minuten, um für den nächsten Tag wieder Kraft und Elan zu schöpfen.

Ich wünsche Euch noch erholsame Urlaubstage und würde mich freuen, „Dich“ oder „Dich“ in meiner Stunde begrüßen zu dürfen.

ÖSTERREICHISCHE SCHÜLERMEISTERSCHAFTEN IM KUNSTTURNEN AM 6. JUNI 2010 IN GRAZ

Julius Neuber, Jahrgang 1998, hat in seiner Altersklasse den hervorragenden 7. Platz belegt und war damit unter den insgesamt 58 Teilnehmern aller Sportverbände der beste Turner aus Wien!

Julius hat bei uns mit dem Turnsport begonnen und tritt nach wie vor für die Sportunion Währing an. Er trainiert aber schon seit einiger Zeit im Landeskader bis zu 5x in der Woche.

Herzliche Gratulation!



FRÜHJAHRSWANDERUNG AUF DAS STUHLECK

von Peter Stemmer

Pünktlich um 7.30h am Sonntag, dem 13. Juni, fährt der wohlgefüllte und gut mit Jung und Alt durchmischte Bus von Gersthof nach Spittal am Semmering ab. Kurt hält die übliche Begrüßungsansprache und erklärt den Tagesablauf. Alles versinkt in Gespräche oder in Dösen und schon biegen wir in Spittal ins Kaltenbachtal ein. Hier bei der Talstation des Kaltenbachliftes steigen die „Bergsteiger“ aus (von hier aus 2 1/2 Stunden Aufstieg), der Rest fährt auf den Pfaffensattel (1 Stunde bis auf den Gipfel). Zügig geht's dahin, erste Rast beim Karl Lechner-Haus. Der Schweiß rinnt, es ist zwar kühl, aber die Luft ist sehr feucht. Das hindert die Kleinsten nicht, immer vorneweg zu rennen, alle Achtung!

Im Alois Günther-Haus auf dem Stuhleckgipfel, 1782 m, tröpfelten so nach und nach alle ein zur wohlverdienten Stärkung und Rast. Um 13h Mahnung zum Aufbruch. Über die schönen Wiesen Richtung Pretul, leider alles wolkenverhangen und knapp am Regnen, daher keine Aussicht, ging es bis zum Schwarzriegel. Hier begann der Abstieg, erst entlang des Zwieselbaches, dann auf schönem Waldweg bis auf den Stickelberg. Ab da asphaltierter Güterweg, der Autobus fuhr entgegen, bequemer geht's nicht. Einige gingen trotzdem zu Fuß bis zum Rettenegger Hof. Die Kleinsten waren wieder die Ersten.

Eine reichhaltige Speisekarte und gute Getränke brachten die müden Geister wieder auf Touren. Wir konnten auf der Terrasse sitzen, es regnete noch immer nicht. Um 17.30h brachen wir zur Heimfahrt auf, ein harmonischer Bergtag ging seinem Ende entgegen.



Neue Mitgliedsbeiträge für das Schuljahr 2010/11:

Einzelpätze:

- Gesundheitsgymnastik, Eltern-Kind-Turnen, Nordic Walking € 95,-
- Fitgymnastik, Wellnessgymnastik € 80,-
- Kinder, Jugendliche bis 14 Jahre (außer Leistungsturnen) € 60,-
- **Leistungsturnen Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre** € 75,-
- Turner und Turnerinnen € 80,-
- Hip-Hop-Jazz, **Sportakrobatik** € 70,-
- Ladies' Jazz, Yoga, Bunte Sport- und Spielstunde € 80,-
- Waldlauf mit Stretching (5 Monate) € 50,-

Kombi-Beitrag (pro Person):

- damit können alle Plätze beliebig oft benutzt werden € 140,-

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): Bitte unbedingt **Beitrittserklärung ausfüllen** und abgeben oder besser **online** über unsere Homepage www.sportunion-waehring.at anmelden.

Sollten Sie sich oder Ihr Kind **abmelden** wollen, **benachrichtigen** Sie uns bitte formlos (Telefon, e-mail).

Telefon-Nummern der Platzleiter:

Maria Ablinger	480 23 43	Jeanette Leinert	0664/846 39 38
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	Ceyda Öz	0680/116 80 19
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	0699/1 716 29 08
Landesverband	512 74 63-0	Günther Urbanek	099/8 847 72 63

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 2010/11





GYMNASTIK

für **Damen und Herren** (wenn nicht anders angegeben)




GESUNDHEITSGYMNASTIK

- | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------|------------------|
|  | Wirbelsäulengymnastik
<i>(Keine Neuaufnahmen bei Uschi Schaffarz)</i> | 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 19.50-20.50 | 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 |
|  | 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
<i>Wohlfühlprogramm „Lebensfreude á la carte“</i> | Mo 9.00-10.00 | A.-Grün-G. 10/P. | Susen Mayer |
|  | Wellnessgymnastik | Di 19.50-20.50 | 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

Homepage: www.sportunion-waehring.at

KINDERTURNEN UND GERÄTTURNEN

 Eltern-Kind-Turnen	Do	15.00-16.00	Scheib. 63	Susen Mayer
 Eltern-Kind-Turnen				
NEU ab 3 Jahre	Mo	16.50-17.50	Schop. 81	Irene Bender-Schindler
 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.	Irene 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
----------	-------------	----------------	------------------------------------------------------

SPORTAKROBATIK, TANZ UND SPIEL, YOGA

NEU Sportakrobatik	Mo	19.40-20.55	Schop. 79/1.St.	Günther Urbanek
Hip-Hop-Jazz	Di	18.00-19.00	Antonigasse 72	Ceyda Öz
Ladies' Jazz	Di	19.00-20.00	Antonigasse 72	Ceyda Öz
Bunte Sport- und Spielstunde (ab 16 Jahre)	Mi	20.00-21.40	Parham. 18/TS 1	Stefan Huber Marie-Christine Friedl
NEU Yoga	Mi	19.45-20.45	Schop. 79/1.St.	Jeanette Leinert

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 **Sa 9.00-10.15** 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:

Herbstwanderung:

Sonntag, 10. Oktober 2010 - Ysperklamm, Pöggstall

Die detaillierte Beschreibung finden Sie auf Seite 20!

Turn10!-Mannschaftsmeisterschaften der Sportunion Wien:

Samstag, 17. Oktober 2010

in der Sporthalle Brigittenau, Hopsagasse, 1200 Wien.

Die genauen Beginnzeiten und Riegeinteilungen erfahrt Ihr auf den Turnplätzen. Es sollten so viele Turner und Turnerinnen wie möglich antreten!

Hauptversammlung der Turn- und Sportunion Währing

Dienstag, 2. November 2010, 19.00 Uhr

in der Pizzeria Cavallo Bianco, 1180 Wien, Schulgasse 51
(siehe auch Seite 4!)

Sportunion-Bundesmeisterschaft Turn10!

Sonntag, 14. November 2010 in der Sporthalle Leonding (OÖ)

Näheres wird Euch auf dem Turnplatz Abt-Karl-Gasse bekanntgegeben.

Adventfeier:

Sonntag, 12. Dezember 2010, 15.30 Uhr

bei den Schulbrüdern, 1180 Wien, Schopenhauerstraße 44-46

Wie alljährlich wird Besinnliches von unseren Turnkindern und von den Saint Jones Singers dargeboten. Nach dem Pausenbuffet gibt es Turnvorführungen und danach gemütliches Zusammensein. Kommen Sie hin!

Wir gratulieren herzlich:

- **Roswitha Koch** zum 60. Geburtstag am 28. April 2010
- **Mag. Silvia Kreczy** zum erfolgreichen Abschluss ihres Studiums im Mai 2010
- **Julia Mayer** zur bestandenen Matura im Juni 2010

FIT AM ARBEITSPLATZ

von Susanne Förtsch



Den ganzen Tag im Bürosessel sitzen – klingt bequem, ist aber eine große, einseitige Belastung für den Körper, der in erheblichem Umfang statische Haltearbeit verrichten muss. Die Folge: Vorzeitiges Ermüden und eingeschränkte Leistungsfähigkeit.

Schlecht, wenn dann auch noch der Kopf Richtung Bildschirm vorgehoben wird (z.B. weil man nicht gut sieht), die Schultern beim Tippen hochgezogen werden (weil der Bürosessel zu niedrig eingestellt ist; Oberarme und Unterarme sollten einen rechten Winkel bilden!) oder der Telefonhörer zwischen Ohr und Schulter eingeklemmt wird, um beide Hände zum Tippen frei zu haben (besser: Headset, handschriftliche Notizen oder Tippen mit einer Hand). Nackenschmerzen und Kopfweg sind da nicht selten die Folge.

Zwischendurch aufstehen, zum Drucker gehen, aufs WC, oder in die Küche, um das Wasserglas aufzufüllen oder mit den Kollegen im Nebenzimmer persönlich, anstelle per mail oder Telefon, zu kommunizieren, sind da schon sehr willkommene Abwechslungen für Wirbelsäule und Kreislauf. Ebenso wichtig ist das oftmalige Wechseln der Sitzposition, sowie Kräftigung und Entspannung durch Gymnastikübungen.

Mini-Fitnessprogramme von Kopf bis Fuß, die zeitsparend immer wieder zwischendurch direkt am Arbeitsplatz durchgeführt werden können, möchten wir in unserer neuen Serie vorstellen.

TEIL 1 beschreibt einige Kräftigungs- und Dehnübungen, die sehr unauffällig direkt am Bürosessel ausgeführt werden können. Für alle Übungen gilt: Aufrechter Sitz im Bürosessel und Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen.

1. Waden und Schienbeine / „Venenpumpe“

Auf die vordere Sesselskante setzen, bis Ihr die Beine gerade nach vorne ausstrecken könnt. Jetzt die Zehen Richtung Schienbein ziehen, und dann wieder Füße/Zehen strecken. 10 x - Fördert den Rückfluss des Blutes in den Venen.

2. Oberschenkel- und Bauchmuskulatur / „Luftsitz“

Unterarme auf den Schreibtisch legen, Bauch anspannen. Beide Beine gleichzeitig angewinkelt vom Boden abheben und 10 sec. halten. Gleichmäßig weiteratmen, nicht die Luft anhalten! 3 x

3. Bizeps / „Tischheber“

Handfläche unter die Tischplatte legen, Arm angewinkelt halten. 10 Sekunden fest nach oben gegen den Tisch drücken. 3 x

4. Mobilisierung Lendenwirbelsäule / „Poschaukel“

Im Sitzen abwechselnd rechte und linke Pohälfte hochheben. 10x pro Seite

5. Stretching Oberkörper und Nacken

Rechtes Bein über das linke schlagen und dann Kopf und Oberkörper nach rechts drehen. Rechten Unterarm auf Rückenlehne, linke Hand auf äußeren rechten Oberschenkel. Über die rechte Schulter nach hinten schauen. Dehnungsposition 30 Sekunden lang halten, dann Bein- und Seitenwechsel.



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

SPORTAKROBATIK - NEU IM ÜBUNGSANGEBOT

von Günther Urbanek



Sportakrobatik ist grundsätzlich eine Turnsportart, allerdings werden, bis auf den Turnboden, alle Geräte durch Partner ersetzt. Diesbezüglich wird stets zwischen Unterpartner (UP) und Oberpartner (OP) unterschieden.

Es gibt folgende Partnerformationen:

Damenpaar - Gemischtes Paar - Männerpaar - Damengruppe (zu dritt) - Männergruppe (zu viert)

Akrobatische, gymnastische und tänzerische Elemente werden in einer Choreographie mit Musik zu einer Wettkampfübung kombiniert.

Es gibt drei Arten von Übungen:

1. **Tempoübung:** besteht hauptsächlich aus Sprungserien am Boden und geworfenen Saltoverbindungen (vom Partner zum Boden oder vom Partner zurück zum Partner)
2. **Balanceübung:** besteht hauptsächlich aus gymnastischen Elementen, Kraffelementen und vielseitigen Handstandverbindungen (vor allem aus einarmigen Handständen und Kraffhandständen)
3. **Kombinationsübung:** vereint die beiden anderen Übungsarten

Ab 2016 wird die Sportakrobatik möglicherweise eine olympische Sportart. Zurzeit werden neben nationalen Wettkämpfen Europa- und Weltmeisterschaften durchgeführt.

Der Schwerpunkt unserer neuen Sportakrobatik-Einheit am Montag (19.40-20.55 Uhr, Schop. 79/1) soll auf Partnerelementen mit folgender grober Unterteilung liegen:



Grundelemente:

- Handstand allgemein (zweiarmig / einarmig) am Boden oder am UP
- Schweizerhandstand gegrätscht / gebückt
- Grätschwinkelstütz / Spitzwinkelstütz
- Damen- / Herrenspegat
- Salto vorwärts / rückwärts (gehockt, gestreckt) aus dem Minitramp

Handstandverbindungen:

- Handstandverbindungen OP auf liegendem UP
- Handstandverbindungen OP auf Händen / Kopf des stehenden UP

Wurfelemente:

- geworfene Saltverbindungen aus dem Einsteigen vom Boden
- geworfene Saltverbindungen von den Händen des stehenden UP
- geworfene Elemente zum Landen auf dem Boden
- geworfene Elemente zum Landen auf dem UP

Kraftelemente:

- Diverse Schweizerhandstände auf den Händen des UP aus dem Winkelstütz / Grätschwinkelstütz / Spitzwinkelstütz

Die oben beschriebenen Elemente / Verbindungen eignen sich einerseits für diverse Showauftritte und andererseits für SportlerInnen, welche vom Gerätturnen kommen, für Sportakrobatikwettkämpfe.

Im ersten Schritt sollen die notwendigen Grundlagen erarbeitet werden, basierend darauf können dann die verschiedensten Balance- / Tempo-Partnerelemente erlernt werden.



DIE JUNGE SPORTUNION EURE JUGENDSEITE

von Silvia Kreczy



Hallo!

Schön langsam kämpfe ich mich auf meiner To-do-Liste voran. Schlussendlich sind pünktlich vor meiner Abreise fast alle Dinge erledigt. Nur ein Punkt bleibt offen: Der Beitrag für die aktuelle Vereinszeitschrift.

So schreibe ich euch hiermit aus dem Flugzeug, das mich nach Australien bringt, wo ich die nächsten Monate verbringen werde. Wenn ihr diesen Beitrag in Händen hält, dann ist der Sommer in Wien schon wieder fast vorbei. Ich hoffe, ihr hattet einen schönen Sommer, erholsame Ferien und einfach eine nette Zeit. Schön, wenn ihr nun mit viel Energie und Motivation in die neue Sportsaison startet - ganz egal, ob ihr schon „alte Hasen“ in eurer Sporteinheit seid oder mal was ganz Neues ausprobier!

Apropos Neues ausprobieren. Wir bemühen uns ja immer, wieder neue Ideen aufzugreifen und weitere Sportangebote in unser Programm aufzunehmen.

Dabei ist auch eure Initiative gefragt: Habt ihr Ideen für weitere Sportangebote; kennt ihr zufällig jemanden, der gerne eine Sporteinheit leiten würde oder traut ihr euch das gar selber zu? Immer wieder wird kurzfristig ein Turnsaal frei und es wäre doch wirklich schade, wenn dieser ungenützt bleiben würde, oder? Mit euren Ideen könnt ihr euch gerne an die Vereinsleitung wenden oder ihr schreibt mir ein Mail (silvia.keksi@yahoo.es).

In diesem Sinne wünsche ich euch einen guten Start in das neue Sportjahr und schicke euch viele sonnige Grüße aus Down Under.

Abschließend findet ihr hier noch ein paar sportliche Veranstaltungstipps.

BSO Sportmanager Basislizenz: Die Bundessportorganisation bietet heuer wieder ihre nun schon bewährte Sportmanagerausbildung an, die für unter 26-jährige kostenlos ist. Sie lässt sich gut mit Schule, Studium oder Beruf vereinbaren.

Genauere Informationen findet ihr unter: www.jugend.sportunion.at.

Termine:

Etwas fürs Auge: Von 16.-24. Oktober finden die Kunstturnweltmeisterschaften in den Niederlanden statt.

Am 25.9.2010 könnt ihr beim „Schönbrunnpokal“, einem internationalen Wettkampf der Rhythmischen Sportgymnastik, quasi direkt vor unserer Haustür zusehen.

PLATZWECHSEL

Die Kinder stellen sich im Kreis auf. 2 Kinder stehen im Kreis und halten einander an der Hand (Fänger).

Die Kinder aus dem Kreis versuchen sich jetzt ein geheimes Zeichen zu geben, z.B. zu zwinkern. Sobald sich zwei Kinder so zusammengefunden haben, versuchen sie schnell Platz zu wechseln, ohne von den Fängern erwischt zu werden. Die Fänger dürfen während des Fangens die Hände nicht loslassen.

Wenn sie aber gefangen werden, wird getauscht, und die Kinder von innen kommen nach außen.

Viel Spaß wünscht Euch

Christa



Christa Prelesnik

Herbstwanderung

Ysperklamm

Sonntag, 10. Oktober 2010

Treffpunkt: 7.15 Uhr Ecke Gersthoferstraße - Kreuzgasse
(Busspur 10 A)

Abfahrt: 7.30 Uhr

Route: Die Ysperklamm hinauf und über den Druidenweg zurück – ein Rundweg auf mystischen Spuren. 4 Std. Nicht Vergessen! Wanderkleidung, gutes Schuhwerk, Jause, Trinken. Anschließend Besuch und Führung durch das Foltermuseum im Schloß Pöggstall.

Preis: Erwachsene € 20,-, Kinder bis 12 Jahre frei, Jugend bis 18 Jahre € 10,-

Anmeldung: Kurt Bender, Tel. 486 71 43, Mail: kurt.bender@tele2.at
Gäste herzlich willkommen!

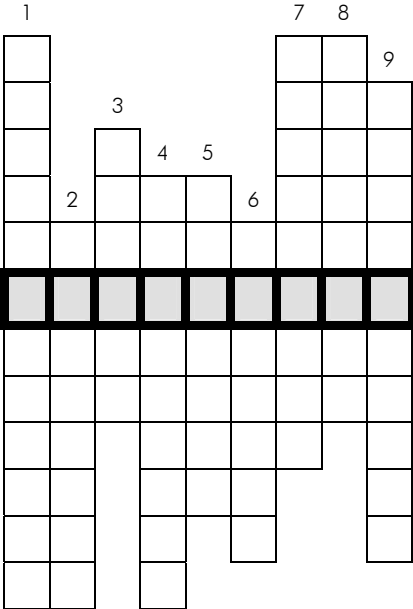
Auf Euer Kommen freut sich

Kurt



Rätselseite

by Tom



Um welche Tiere handelt es sich hier?

(Umlaute als AE, OE und UE schreiben)

1. getrocknetes Gras + Entsetzen
2. Tiermund + Tiergeburt
3. Abkürzung für „Women Institute“ + Tragetier
4. kleiner Fels + Turngerät
5. griechisches Orakel + 14. Buchstabe des Alphabets
6. Adverb + Metall
7. Gebäude + Hörunfähige
8. thailändische Provinz + indischer Titel (Lehrer)
9. Harn + Religionsgemeinschaften



Tipp: Das Lösungswort ist ein kleines Nagetier.

Um welche Oper von welchem Komponisten handelt es sich hier?

Ein gewissenloser Lebemann wird nach Vorwarnung durch ein zum Leben erwachtes steinernes Standbild, weil nicht zur Umkehr bereit, vom Feuer verschlungen.

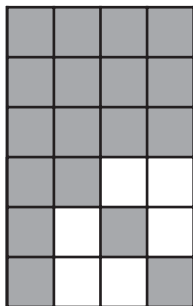
Welches Land nennt sich selbst so?

- al-Maghrib
- Misir
- Divehi raajie
- Kibris
- Nippon
- Suomi



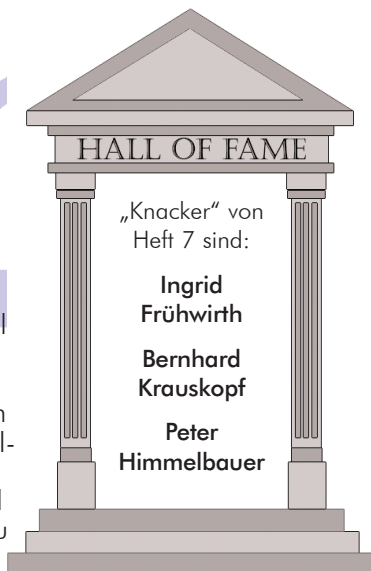
Kopfnüsse von Heft 7

Lösungen



- 1) siehe Aufteilung der Weinflaschen links (grau = Flasche)
- 2) 7l-Kübel füllen, aus 7l-Kübel den 5l-Kübel füllen und diese 5l wieder retour in 10l-Kübel. Nun sind 8l im 10l-Kübel. Danach 7l-Kübel ausleeren und wieder aus 10l-Kübel

befüllen. Dann bleibt im 10l-Kübel genau 1l drinnen.



Kopfnüsse

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

- 1) Du kommst an eine Weggabelung und weißt nicht, ob der linke oder der rechte Weg zum Ziel führt. Du kannst 2 Brüder fragen, die dort wohnen. Einer sagt immer die Wahrheit, einer lügt immer. Du weißt aber nicht, wer wer ist. Du darfst an einen der beiden eine Frage stellen. Wie musst du fragen, um zu wissen, wo du entlang gehen musst?
- 2) Variation: es gibt drei Brüder, der dritte lügt manchmal und manchmal nicht. Du darfst nun 2 Fragen stellen, jeweils nur an einen der drei Brüder.

(Auflösungen und alle „Knacker“ im nächsten Heft)

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

Lösungen der Seite 21:

Vögel: Heuschrecken + Maulwurf + Wiesel + Steinbock + Delphin + Ameisen + Haustaube + Känguru + Urinsekten ergibt als Lösungswort **HASELMAUS**

Oper: Don Giovanni von Wolfgang Amadeus Mozart

Länder: Marokko, Ägypten, Malediven, Zypern, Japan, Finnland

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 09: 15. Oktober 2010

Druck: Druckerei Alwa und Deil

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