



SPORT
UNION
WÄHRING

HEFT 09
DEZEMBER 2010

SPORT SPIEL SPASS

VEREINSZEITUNG DER
TURN- UND SPORTUNION WÄHRING



Aus dem Inhalt:

Bericht von der Hauptversammlung - Die neue Vereinsleitung
Erik Förtsch - Ein Obmann aus Leidenschaft
Fit am Arbeitsplatz: Ernergie durch Kinesiologie
Kinderturnplätze von Christa Prelesnik



G. MAGOR / W. STROBL / G. BISCHOFER



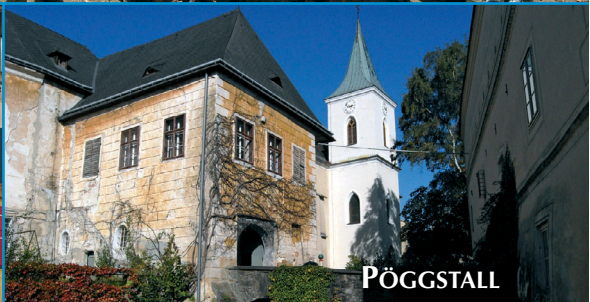
UNSER NEUES TEAM



WANDERUNG YSPERKLAMM



MANNSCHAFTSMEISTERSCHAFT
TURN10!



PÖGGSTALL



HÜTTENABEND



Liebe Sportbegeisterte!



Mag. Tom Ballik

Nach 20 Jahren hat sich unser lieber **Erik Förtsch** bei der Hauptversammlung am 2.11. 2010 nun von seiner Obmann Tätigkeit verabschiedet.

Im Namen des ganzen Vereins möchte ich mich bei dir, lieber Erik, herzlich für deine Arbeit bedanken. Die vielen tausend Stunden, die du in diese schöne und erfüllende, aber auch oft mühsame Arbeit gesteckt hast, haben sich gelohnt!

Du hinterlässt einen toll aufgestellten Breitensportverein mit einer gesunden finanziellen Basis. Durch deine Präsenz im Vereinsleben hast du die Sportunion Währing nachhaltig positiv geprägt und dir daher den Titel „**Ehrenobmann**“ mehr als verdient - herzliche Gratulation dazu! Einen Rückblick auf Eriks Verdienste seit 1990 finden Sie im Blattinneren, des weiteren auf unserer Homepage.

Ich freue mich auf die nun wartende Herausforderung, mit einem tollen dynamischen Team an Funktionären und Übungsleitern die Union Währing mitgestalten zu dürfen.

Ich danke schon im Vorhinein allen, die bereit sind, im neuen Vorstand oder in anderer Tätigkeit den Verein mit Engagement und Ideen zu beleben.

Unsere ersten Schwerpunkte sehe ich in der Weiterführung und dem Ausbau unseres Sportprogramms sowie der Qualitätsbeibehaltung und -verbesserung unserer Übungsplätze.

Dies soll u.a. mit folgenden strukturellen Neuerungen ermöglicht werden: Ein **4-Köpfe-Team** wird die grundsätzliche Richtung des Vereins vorgeben und wichtige Entscheidungen gemeinsam fällen. Verbesserungen im sportlichen Bereich sollen mit Hilfe von den neu ins Leben gerufenen **Sportkoordinatoren** gelingen. Sie sind für eine eigene Fachgruppe zuständig (z.B. Kinderturnen, Gymnastik) und kümmern sich dort um eine gut funktionierende interne Kommunikation sowie eine stetige Verbesserung der Qualifikation unserer Übungsleiter (z.B. durch interne und externe Hospitationen und Schulungen). Details dazu finden Sie im Hauptversammlungsprotokoll.

Man sieht: Zu tun ist genug!

Ich ersuche alle Mitglieder um aktive Mitarbeit und Unterstützung und freue mich über Anregungen jeglicher Art.

Optimistischen Blickes in die Union-Währing-Zukunft wünsche ich allen:

Angenehme Weihnachtsfeiertage und ein gutes neues Jahr!

HIGHLIGHTS VON UNSERER HAUPTVERSAMMLUNG 2010

von Susanne Förtsch



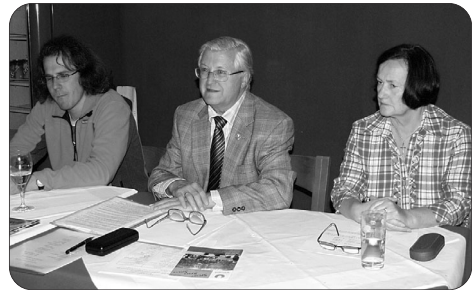
Am 02. 11. 2010 fand unsere Hauptversammlung statt, die statutengemäß alle drei Jahre durchgeführt wird und zu welcher alle Mitglieder eingeladen sind. Glücklicherweise kommen nie alle der rund 500 aktiven Mitglieder – es würde eng werden im Saal. ☺

Heuer war die Hauptversammlung allerdings besonders prominent besucht: Neben den Vereinsleitungs-Mitgliedern und Platzleitern kamen auch der Präsident der Sportunion Wien, HR Prof. Walter Strobl, Gerhard Magor, Ehrensator und Ehrenmitglied der Sportunion Wien, sowie Mag. Gerd Bischoffer, Geschäftsführer der Sportunion Wien.

Dies hatte seinen Grund: So lautete der wichtigste Tagesordnungspunkt "Neuwahl der Vereinsleitung und der Rechnungsprüfer" – verbunden mit einem Obmannwechsel!

Erik Förtsch hat nach 20 Jahren Obmannschaft der Turn- und Sportunion Währing Tom Ballik als seinen Nachfolger nominiert.

Nach den Berichten des zu diesem Zeitpunkt Noch-Obmannes Erik Förtsch, des Sportreferenten Kurt Bender und der Finanzreferentin Gertraud Förtsch über die vergangene Funktionsperiode



Tom, Erik und Gerti

von drei Jahren übernahm Walter Strobl für die Neuwahl der Vereinsleitung und der Rechnungsprüfer den Vorsitz.

Folgende **neue Vereinsleitung** wurde von allen anwesenden Stimmberechtigten einstimmig gewählt (siehe auch Foto des Teams auf Seite 2):

- | | | | |
|--------------------|--------------------|-------------------------|------------------------|
| Obmann: | Mag. Thomas Ballik | Obmann-Stv.: | Irene Bender-Schindler |
| Sportreferent: | Kurt Bender | Sportreferent-Stv.: | Thomas Bender |
| Finanzreferentin: | Gertraud Förtsch | Finanzreferentin-Stv.: | Christa Prelesnik |
| Schriftreferentin: | Susanne Förtsch | Schriftreferentin-Stv.: | Mag. Anton F. Neuber |
| Kulturreferentin: | Susen Mayer | Kulturreferentin-Stv.: | Mag. Eva Tagesen |
| Jugendreferentin: | Mag. Silvia Kreczy | Jugendreferentin-Stv.: | Birgit Bender |
| Gerätewart: | Horst Dreger | Gerätewart-Stv.: | Werner Bauer |

Rechnungsprüfer: Horst Dreger und Erwin Hoffuri

Danach gab Gerhard Magor noch einen kurzen Rückblick auf die vergangenen Jahre und schlug – ganz im Sinne der neuen Vereinsleitung – vor, Erik Förtsch zum Ehrenobmann zu ernennen – was natürlich ebenfalls einstimmig angenommen wurde.

Anschließend stellte der nunmehrige Obmann Tom Ballik die neue Vereinsleitung vor.

Um den Obmann in seinen umfangreichen Aufgaben zu entlasten, wurde die Struktur der Vereinsführung erweitert und sieht nun so aus:

Ein 4-Köpfe-Team – bestehend aus Mag. Thomas Ballik, Irene Bender-Schindler, Christa Prelesnik und Susanne Förtsch – wird sich künftig die Führungsaufgaben teilen und gemeinsam wichtige Entscheidungen treffen.

Zwischen der Vereinsleitung und den Übungsleitern/Übungshelfern wird mit den „Sportkoordinatoren“ eine neue Ebene eingeführt. Deren Aufgabenbereiche umfassen: Kommunikation innerhalb der Fachbereiche und mit dem Obmann, Qualitätssicherung und -verbesserung, sowie diverse interne Koordinationen.

Für den Bereich Gymnastik wird Mag. Eva Tagesen zuständig sein, für Turnen Kurt Bender, für Kinderturnen Christa Prelesnik (ab Herbst 2011 Susi Valenta) und für Sonstige Übungsangebote Mag. Silvia Kreczy. Mit einer Power-Point-Präsentation gab Tom Ballik einen Überblick über die vergangenen 20 Jahre Obmannschaft von Erik Förtsch und bedankte sich für dessen umfassende ehrenamtliche Arbeit. Auch Prof. Walter Strobl schloss sich mit einer langen Dankesrede an. Kurt Bender erzählte vom Beginn der Amtsführung von Erik und Susanne Förtsch trug ein Gedicht von Erik vor, das er zum 60-jährigen Jubiläum der Turn- und Sportunion Währing gedichtet hatte.

DANKE FÜR 20 JAHRE OBMANNSCHAFT!

20 Jahre lang hat Erik Förtsch als Obmann die Geschicke der Turn- und Sportunion Währing geleitet. Erik hat damit die Tradition des Vereins fortgeführt: Nach Dir. Fritz Kostka (Obmann von 1946-1953) und Rudolf Kraft (Obmann von 1953-1990!) war Erik erst der dritte Obmann!

Allerdings wurde die Vereinsarbeit von Jahr zu Jahr immer umfangreicher – sei es durch immer mehr Sparten und Übungsplätze, durch diverse Projekte der Sportunion, durch Internet und Datenbanken, aber auch durch rechtliche Bestimmungen und Vorgaben.

Damit Sie sich ein Bild machen können, was Erik Förtsch in den vergangenen 20 Jahren ehrenamtlich (davon wohlgermerkt 15 Jahre lang neben sei-

ner anspruchsvollen beruflichen Tätigkeit in leitender Position) geleistet hat, eine kleine Aufstellung über den Obmann-Alltag - ohne Anspruch auf Vollständigkeit....

- * Koordinierung und Leitung von 7 Hauptversammlungen und 40 Turnrats- und Platzleitersitzungen
- * 20x Koordinierung des Jahres-Übungsprogramms und Aussendung der Sommerinfo an alle Mitglieder
- * Gründung und Herausgabe von 8 Ausgaben der Vereinszeitung „Sport-Spiel-Spaß“
- * Rund 7300 Tage Ansprechpartner für interne und externe Anfragen
- * Unzählige vermittelnde Gespräche mit Schuldirektoren, Schulwarten, Vorturnern und Platzleitern,...
- * Mithilfe bei Mitgliederverwaltung, Auszahlung von Mitgliedsbeiträgen, Protokollierungen, Adventfeiern, Kampfrichter bei Turnwettkämpfen,....
- * Organisation von Turnplätzen, Vorturnern, Geräteankäufe, Qualitätssiegel,...
- * Schnittstelle zur Landes- und Bundesleitung der Sportunion, Kontakt zum Bezirksvorsteher,...
- * Anträge und Überreichung von Ehrenzeichen, Ehrung langjähriger Mitglieder, und vieles mehr....

Die Highlights in diesen 20 Jahren waren sicherlich unsere beiden großen Jubiläumsfeiern (1996 mit Sportfest und 2006 mit Heurigem, open air-Sportfest und Festmesse), bei welchen Erik die Planung und Gesamtkoordination über hatte. Details dazu, und was sonst noch alles in unserem Verein in den letzten Jahrzehnten geschehen ist, können Sie auf unserer Homepage nachlesen: In der „Chronik der Turn- und Sportunion Währing“ (1996-2010) sowie in der Festbroschüre zum 50-Jahr-Jubiläum (1946 bis 1996). Beide Chroniken übrigens ebenso von Erik in stundenlanger, liebevoller Recherchearbeit verfasst!

DANKE für zigtausende Stunden ehrenamtliche Arbeit für die Union Währing! Das ist im wahrsten Sinne des Wortes unbezahlbar!!!

2009 wurde Erik in Anerkennung seiner Leistungen das Besondere Ehrenzeichen der Sportunion Wien verliehen, und von der Turn- und Sportunion Währing wurde er im November 2010 zum Ehrenobmann ernannt.

Ein viel wichtigerer „Lohn“ ist ihm jedoch ein lebendiger Verein, der den vielen aktiven Mitgliedern Freude am Sport und an der Vereinsgemeinschaft vermittelt.

Wichtig war für Erik aber immer auch die Unterstützung durch Familie, Freunde und die zahlreichen anderen Mit-Verantwortlichen in der Vereinsarbeit und auf den Turnplätzen, ohne die ein Verein nicht erfolgreich sein kann.

Ihnen allen dankte er bei der Hauptversammlung, wobei er noch Luzi und Rudi Kraft, Kurt Bender, seine Gattin Gerti und seinen Nachfolger Tom Ballik besonders hervorhob.

Wir freuen uns, wenn Du als Ehrenobmann weiterhin so wie bisher mittendrin im sozialen Vereinsleben bist: Beim Turnen, bei Wandertagen, Adventfeiern, Hüttenabenden und beim Gschnas! 😊

KINDERTURNEN

von *Christa Prelesnik*

Kleinkinderturnen 4-6 Jahre:

Eines meiner wöchentlichen Highlights ist der Mittwoch Abend. Wenn ich kurz vor 17.00 h mit meinem Sohn Thomas im Schlepptau in den Turnsaal komme, werde ich von „meinen Kleinen“ schon freudig begrüßt.

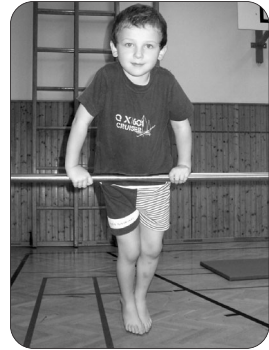


Mit Hilfe von Marie und Monika starten wir das Aufwärmen mit Bewegungsspielen oder Kleingeräten. Danach beginnt das unter Mithilfe der Kinder etwas chaotisch aussehende Aufstellen der Geräte. Alle sind schon wild darauf, irgendwo zu hängen, zu purzeln oder zu klettern. Die Stationen werden von mir anschließend erklärt und von einem Kind vorgezeigt. Mit viel Freude können die Kinder dann alle Geräte ausprobieren und sammeln somit wertvolle und oft neue Bewegungserfahrungen. Ich lege besonders viel Wert auf die gleichmäßige Förderung von Kraft, Koordination, Ausdauer und Mut. Zum Abschluss bilden wir einen Kreis, singen lustige Lieder mit Bewegungen oder machen noch ein paar leichte Übungen gemeinsam.



Trotz des enorm hohen Lärmpegels und der oft erforderlichen hellseherischen Fähigkeit, drohende Gefahren zu erkennen, freue ich mich immer wieder, wenn ich nach dem Turnen in leuchtende Kinderaugen sehen darf.

„Danke für die schöne Stunde“ aus einem Kindermund ist für mich die größte Motivation weiterzumachen.



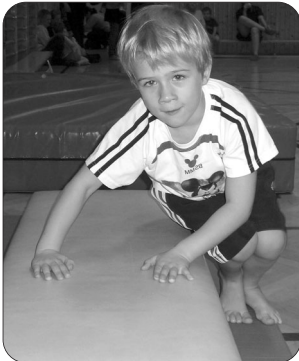
Knaben 6-10 und 10-14 Jahre:

In der anschließenden Einheit leite ich mit Unterstützung von Alex und Marie die Gruppen der 6-10 und 10-14-jährigen Burschen.

Auch hier beginnen wir mit verschiedenen Spielen oder Kleingeräten zum Aufwärmen. Danach gehen wir zum Geräteturnen über. Es werden hier schon schwierigere Teile geübt, wobei das spielerische Training von Kraft und Ausdauer an den Geräten auch nicht zu kurz kommt. Abschließend wird Ball gespielt.

Besonders freut mich, dass bei diesem großen Alters- und Größenunterschied die Buben sehr rücksichtsvoll miteinander umgehen.

Heuer hatten wir bei **Turn 10!** einen großen Erfolg: Unsere jüngsten Burschen belegten den 1. Platz!



Ich selbst bin seit Ewigkeiten im Turnverein. In meiner Jugend bin ich bis zu viermal die Woche im Turnsaal gestanden. Zwar mit mäßigem Erfolg, aber immer mit Ehrgeiz und noch wichtiger einer riesigen Portion Begeisterung.

Im Jahr 1999 habe ich erfolgreich den Staatlich geprüften Lehrwart für Kunstturnen absolviert. Zusätzlich besuchte ich viele Impulsseminare in St. Pölten und versuche immer neue Übungen und lustige Spiele zu finden. Alle meine Turneinheiten haben das „Fit für Österreich-Qualitätssiegel“.

Im Turnverein habe ich Freunde gefunden und wirkliche Kameradschaft kennen gelernt. Nicht zuletzt durch die vielen Ausflüge mit Kurt wie z.B. Schifahren in Hinterstoder, Wandern, gemeinsames Klettern, Hüttenabende oder gemeinsame Urlaube.

Gerade diese Gemeinschaft, in der unsere Kinder gut aufgehoben sind, versuche ich ihnen neben Felgeaufschwung, Überschlag und Rondat weiterzugeben. Das Miteinander über den Turnsaal hinaus ist vor allem in unserer heutigen, schnelllebigen Zeit eine nicht zu unterschätzende, wundervolle Erfahrung, die ich nicht mehr missen möchte.

TURN 10! MANNSCHAFTSMEISTERSCHAFTEN DER SPORTUNION WIEN AM 17. OKTOBER 2010

von Kurt Bender



Hier die beachtlichen Ergebnisse unserer Mannschaften:
3x Gold, 1x Silber, 2x Bronze

Mädchen Basis-Stufe AK 8

2. Platz (Silber) mit 159.000 Punkten

Luca Fritz

Eleonora Petrovic

Sarah Winkler



Mädchen Basis-Stufe AK 10

6. Platz mit 158.750 Punkten

Antonia Kazmeier

Magdalena Kirchmayr

Anna Köchelhuber



Mädchen Basis-Stufe AK 12

1. Platz (Gold) von 6 Mannschaften
mit 206.500 Punkten

Kathrin Biffi

Patricia Doschek

Lara Krepler

Chiara Zambra

Mädchen Basis-Stufe AK 16

3. Platz (Bronze) mit 195.000 Punkten

Birgit Bender

Katharina Kirchmayr

Christina Rigaud

Knaben Basis- Stufe AK 8

1. Platz (Gold) mit 134.750 Punkten

Simon Pfoser

Martin Prelesnik

Laurenz Wagner

Knaben Basis-Stufe AK 14

3. Platz (Bronze) mit 208.750 Punkten

Erreichten die höchste Punkteanzahl!

Simon Nehrer

Moritz Resch

Laurenz Weselka

Luca Zambra

MIX-Riege Basis-Stufe AK 30+

1. Platz (Gold) mit 192.5000 Punkten

Irene Bender-Schindler

Thomas Bender

Günter Urbanek

Knaben Basis-Stufe AK 12

Waren leider nur zu zweit.

Keine Mannschaft.

Stöger Michael

Summer Johannes



Dank an alle Mitwirkenden, besonders auch unseren **Kampfrichter/innen**:
Julia Mayer, Erik Förtsch, Ernst Maudrich, Alexander Hartl

JULIUS NEUBER WIEDER ERFOLGREICH!

Bei den Sportunion Bundesmeisterschaften im Kunstturnen am 13. November 2010 in Leonding belegte Julius Neuber in der Nachwuchsstufe L1 (Jahrgang 1998 und jünger) unter 28 Turnern den 1. Platz.

Die Turn- und Sportunion Währing gratuliert ihrem erfolgreichsten Nachwuchsturner zu dieser hervorragenden Leistung sehr herzlich!

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	0680/112 92 99	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	0699/8 847 72 63

Allgemeine Auskünfte:

Irene Bender-Schindler (Obmann-Stv.), Tel. 0664/357 73 07
e-mail: office@sportunion-waehring.at

Finanzielles: Gertraud Förtsch, Tel. 0676/76 83 501

Wettkämpfe, Veranstaltungen:






Kurt Bender (Sportreferent), Tel./Fax 486 71 43;

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 (bis 5 Jahre)	Mo	16.50-17.50	Schop. 79/1.St.	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:

Adventfeier:

Sonntag, 12. Dezember 2010, 15.30 Uhr
 im Festsaal des BRG 17, Parhamerplatz 18, 1170 Wien
 (Besinnliches mit den Saint Jones Singers und Kindern, Büffet,
 Sportdarbietungen)

Vereinsriegenmeisterschaft der Sportunion Wien:

Sonntag, 6. März 2011
 in der Sporthalle Brigittenau, Hopsagasse, 1200 Wien.
 Möglichst viele Riegen sollten antreten!



mit der
„Band mit Herz“

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

EINLADUNG
 zum
G'schnas



am **Freitag, 18. Februar 2011**
 im Restaurant „Martinschlössl“
 Martinstraße 18, 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!

Herzlichen Dank für Ihre Spenden:

- 100 €: Rudolf und Luzia Kraft
- 50 €: Friedrich Dorner
- 40 €: Christiane Arndt
- 30 €: Verena Kauer
- 25 €: Mag. Helga Kostka
- 20 €: Dr. Franz Helbich, Dr. Hans-Peter Kamelander,
 Rudolf Smekal, Peter Stemmer, Johanna Teran
- 10 €: Dr. Christa Binder, Brigitte und Peter Himmelbauer,
 Christian Kudrna, Maria Marchart, Gabriele Mehofer,
 Nikolaus Merica, Utta Reiter, Sigrid Rissel
- 5 €: Margareta Kräftner, Elisabeth Laube

SPORTWOCHE SAALFELDEN – 2010

von Günther Urbanek



Um auch in den Sommerferien sportlich bzw. turnerisch aktiv zu sein, trafen sich Birgit, Leona und Katharina am Samstag, dem 14. August 2010 mit Agnes und mir in Saalfelden im Bundesland Salzburg zu einem einwöchigen Training im Rahmen der Fitsportwochen Saalfelden. Alle drei Turnerinnen kamen höchst motiviert mit dem Zug pünktlich zu Mittag am Bahnhof Saalfelden an.

Nach einem ordentlichen Mittagessen und einem ersten Spaziergang durch die Stadt wurde so schnell wie möglich die Turnhalle besichtigt. Obwohl die gerätemäßige Ausstattung etwas zu wünschen übrig ließ, war das Tolle an dieser Halle, dass wir sie die ganze Woche alleine benutzen konnten. Bereits am ersten Tag gab es am Abend zur sportlichen Einstimmung eine erste, leichte Trainingseinheit, bevor es dann am Sonntag richtig losging.

In der kommenden Woche wurde drei Mal pro Tag ca. zwei Stunden trainiert, wir haben vor allem intensiv an den fürs Gerätturnen notwendigen Grundlagen gearbeitet. Das hat natürlich in den ersten paar Tagen für so manchen Muskelkater gesorgt, konnte aber die Motivation der Mädels nicht im Geringsten dämpfen. Mit vollem Einsatz wurde an Körperspannung, Kraft, Dehnung, Koordination und grundlegenden Turnelementen gearbeitet.

Zur Entspannung ging es zwischendurch auch mal ins Freibad, wegen mangelnden Schönwetters aber leider viel zu selten. Auch die Wanderung fiel deshalb etwas bescheidener aus als geplant, statt einer Ganztagswanderung waren es nur ca. drei Stunden. Abends trafen wir uns nach dem Training täglich im gemütlichen Aufenthaltsraum des Schülerheims, dem sogenannten „Gasthaus“. Dort wurden zur Erholung von den täglichen Anstrengungen diverse Spiele wie Uno, Ligretto und American Domino gespielt, bis man schließlich mit der nötigen Bettschwere aufs Zimmer ging, um sich für den nächsten Tag auszuschlafen.

Es war eine sehr schöne, sehr sportliche und auch sehr lustige Woche. Es wäre natürlich noch schöner gewesen, wenn wir eine größere Gruppe gewesen wären. Vielleicht lässt sich diese Sportwoche in den kommenden Jahren mit zehn oder mehr Aktiven und einigen Betreuern wiederholen, ich würde mich sehr darüber freuen.

Mit sportlichen Grüßen



Günther

HERBSTWANDERUNG YSPERKLAMM

10. OKTOBER 2010

von Julia Mayer



Wieder einmal war es so weit, die Herbstwanderung stand vor der Tür. Schon auf den Turnplätzen hörten wir, dass kein Platz mehr frei sei und der Bus komplett voll ist. Leider war es dann auch diesmal so, dass manche plötzlich doch nicht mit kamen und somit andere nicht dabei sein konnten.

Nichts desto trotz fuhren wir mit fast vollem Bus am 10. Oktober pünktlich ab. Einige reisten mit dem eigenen Auto an. Nach einer angenehmen und ruhigen Fahrt mit unserem langjährigen Busfahrer gingen wir nach der üblichen Toiletten-/Kaffeepause durch die Ysperklamm, all das bei perfektem Wanderwetter! Über Leitern und Stege schafften es alle rund 50 tapferen Wanderer durch die Klamm, sogar Gerti nach ihrer schweren Beinverletzung vor 5 Jahren. Oben konnten sich alle, die mit dieser Wegstrecke genug hatten, entscheiden, eine kleine Runde zu gehen, während die Standhaften auf dem Druidenweg weiter spazierten. Von einer Felsformation zur nächsten wandernd kamen alle, lustigerweise wieder über verschiedene Routen, an unserem Ziel an, wo wir mit Äpfeln und Zwetschken aus garantiert biologischem Anbau belohnt wurden.

Anschließend wurden wir nach Pöggstall geführt, wo wir das im 13. Jahrhundert erbaute Schloss mit der noch im Original erhaltenen Folterkammer besichtigten.

Müde von dem Tag fuhren wir zum Heurigen Hold in Nussendorf bei Artstetten - endlich Essen! Überraschend schnell wurde unsere große hungrige Gruppe gesättigt, und so konnten wir zur geplanten Zeit die Fahrt nach Hause antreten. Geschafft, wir haben niemanden „verloren“ und sind wohlbehalten heimgekehrt.



HÜTTENABEND AM WAXENECK

6. NOVEMBER 2010

von *Christa Prelesnik*



Das Wetter hätte nicht besser sein können. Sonnenschein und Temperaturen um 20 Grad versprachen einen wunderschönen Tag. Wir reisten vormittags zum Waxeneck Schutzhaus an, um uns mit einem Mittagessen einzustimmen. Martin und Thomas entdeckten sofort den Spielplatz hinter der Hütte, und so hatten wir eine angenehme Wartezeit. Als wir gerade zu einer kleinen Wanderung aufbrechen wollten, kamen Ingrid und Ernst zufällig vorbei ohne zu wissen, dass heute Abend der alljährliche Hüttenabend war.

Gegen 18 Uhr trafen nach und nach die Teilnehmer am Hüttenabend ein. Besonders die Teilnahme von einigen „Neuen“ freute uns sehr, da sie bei Kurtl's gefürchteten Hüttenspielen noch eine wichtige Rolle einnehmen sollten. Die Speisekarte lockte mit jahreszeittypischen Wildgerichten, und so begann der Abend mit einer zünftigen Stärkung. Nachdem so Energie getankt wurde, begannen die Hüttenspiele. Von „Reise nach Rom“ über eine Hypnoseshow von Kurt bis zum „Trichter-Geschicklichkeitsspiel“ reichte das Repertoire der Hüttenspiele. Ein besonderer Höhepunkt war das gemeinsame Musizieren und Singen von Klassikern der Unterhaltungsmusik, Gassenhauern und Bergliedern. Astrid, Christa und Birgit sorgten mit ihren drei Gitarren für eine klangvolle Begleitung.

Natürlich kamen auch das Plaudern und Tratschen, sowie das obligatorische Werwolfspiel nicht zu kurz.

Nach einer kurzen Nacht auf dem Lager und in den vorhandenen Zimmern starteten wir am Sonntag bei ebenfalls bestem Wetter zu einer kleinen Wanderung. Von Muggendorf ging es über die Myrafälle und auf den Hausstein.

Am Ende der Wanderung lockte der Wasserspielplatz die kleinen und großen Kinder zu mehr oder weniger gewagten Manövern auf einer Floßfähre. Den Schlusspunkt bildete ein spätes Mittagessen im Gasthaus Myra Stub'n. Es war wieder einmal ein sehr gelungener Hüttenabend mit leichter Wanderung. Vielen Dank an Kurt für das Vorbereiten und an den Hüttenwirt, der uns wirklich alle Wünsche erfüllt hat.

FIT AM ARBEITSPLATZ

von Susanne Förtsch



Teil 2 unserer Serie zeigt Ihnen kinesiologische Übungen, mit denen Sie schnell Energie gewinnen und geistige Kapazitäten freisetzen.



1. Überkreuzbewegungen - zur Synchronisation beider Gehirnhälften

Bringen Sie im Stehen langsam die rechte Hand und das linke Knie zusammen, wobei Sie das linke Bein so weit anheben, dass Sie mit dem Oberkörper möglichst aufrecht bleiben. Arm und Bein wieder absenken und diese Bewegung mit linker Hand und rechtem Knie ausführen. 20-30x in gleichmäßigem Rhythmus wiederholen

2. Die liegende Acht - entspannt und synchronisiert beide Gehirnhälften

Stehen Sie aufrecht, strecken Sie den rechten Arm nach vorne aus, formen Sie die Hand zu Faust, Daumen nach oben gestreckt. Zeichnen Sie mit der Hand eine große liegende Acht in der Luft. Folgen Sie dem Daumen mit den Augen, halten Sie den Kopf dabei ruhig. Wiederholen Sie das Ganze mit dem linken Arm. Anschließend mit beiden Armen zusammen.



3. Die Thymusdrüse klopfen - weckt Lebensgeister

Die Übung kann im Sitzen, Liegen oder Stehen ausgeführt werden. Schließen Sie die Hand locker zur Faust und klopfen Sie 5-10x auf Ihr Brustbein (etwa 5 Zentimeter unterhalb der Schlüsselbeine). Damit stimulieren Sie die Thymusdrüse, die bei der Immunabwehr eine wichtige Rolle spielt und die durch Dauerstress geschwächt wird.

Literaturtipp: Genzler, Petra: Kinesiologie. GU-Verlag.München 2004.

DIE JUNGE SPORTUNION EURE JUGENDSEITE

von Silvia Kreczy



Sonnige Grüsse nach Wien!

Wieder einmal bin ich geographisch gesehen weit weg vom Sportgeschehen in Währing: Neuseeland - ein Traumziel für Naturfreunde und Outdoorsportler. Die Neuseeländer scheinen zu einer der sportlichsten Nationen zu gehören. Überall wird gelaufen, gesurft, gewandert und fleißig geschwitzt. So viel Sportbegeisterung wirkt ansteckend und so keuche auch ich die schönen Berge rauf und runter. Das Wetter lädt auch wirklich dazu ein.

Zu Hause in Wien fällt es mir gerade in der dunklen, kalten Jahreszeit oft schwer, mich selbst zum Sport zu motivieren. Wenn ich nach einem langen, anstrengenden Tag endlich nach Hause komme, kostet es mich manchmal Überwindung, noch einmal raus zu gehen um zu „sporteln“. Obwohl ich weiß, dass mir Bewegung gut tut, Spaß macht und ich mich anschließend besser fühle, bin ich manchmal zu bequem dazu.

Da schätze ich es sehr, dass ich über unseren Sportverein vorgegebene Turnzeiten habe, die fix in meinem Kalender stehen. Das Wissen, in den Sportstunden liebe Bekannte zu treffen, motiviert mich zusätzlich, regelmäßig sportlich zu sein. Gerade vor den Kinder- und Jugendstunden treffen sich viele FreundInnen, um gemeinsam zur Turnstunde zu fahren. Zu wissen, dass da jemand auf einen wartet, gibt zusätzlichen Antrieb. So findet manchmal über einen einzigen Jugendlichen oder ein einziges Kind ein ganzes Grüppchen seinen Weg zum regelmäßigen Training im Sportverein. Leider funktioniert diese Dynamik manchmal auch umgekehrt. Hört eine Freundin oder ein Freund mit dem Sport auf, so besteht die Gefahr, dass auch die anderen nach und nach aufhören.

Auf dass wir auf andere sportlich ansteckend und motivierend wirken, das wünsche ich mir von uns und unserem Sportverein auch für das kommende neue Jahr!

BIERDECKELSPIEL

Im ganzen Turnsaal werden Bierdeckel einer Sorte verteilt. Die Kinder werden in 2 Gruppen geteilt und jeder Gruppe wird eine Seite eines Bierdeckels zugewiesen. Dann laufen die Kinder durch den Saal und versuchen so rasch wie möglich ihre Seite des Bierdeckels nach oben zu drehen.



Christa Prelesnik

Das Spiel geht auf Zeit. Nach ca. 1-2 Minuten kann man stoppen und die Gruppe, welche die meisten Bierdeckel auf ihre Seite gedreht hat, hat gewonnen.

Viel Spaß wünscht Euch

Christa



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

Veranstaltungs-Programm:

1. ärztliche Vorsorge-Untersuchung und Bewegungs-Verordnung,
2. Teilnahme an 24 Einheiten Bewegung innerhalb von 100 Tagen.



Info+Anmeldung Tel. 0660/1946666 Frau Fassl

Das Training wird der individuellen Kondition angepasst. Es ist abwechslungsreich und besteht aus Bauch-Bein-Po-Rücken-Gymnastik und Gerätetraining.

Ziel ist Diabetes-Prävention und Gewichtsreduktion.

Die Kurskosten von 70 € werden im nachhinein von der Gebietskrankenkasse refundiert, also kostet Sie der Kurs praktisch nur den Euro für die Ersterigerung.

Wir übernehmen keine Haftung.

Voraussetzungen:

1. Mindestalter 18 Jahre - nach oben offen,
2. versichert bei Wr. Gebiets-Krankenkasse
3. Bauchumfang +88 cm ODER BMI +25 (mehr als Normalgewicht) ODER erhöhter Blutdruck ODER Diabetes.

Trainingszeiten:

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

Rezeption und Kassa:

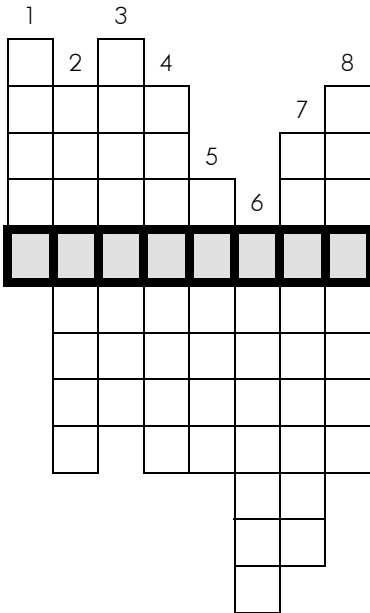
Mo-Fr 14-19 Uhr

Kursort: LADY STYLE Fitnesscenter für Damen, 1180 Wien, Kreuzg.18, nahe U6/AKH



Rätselseite

by Tom



Um welche europäische Städte handelt es sich hier?

(Umlaute als AE, OE und UE schreiben)

1. Verwandte + Buchstabe
2. ungebunden + Ex-Ruine
3. Buchstabe + Elefantennase
4. Vergangenheit von „ist“ + „sieh!“
5. Ausweis + Flusslandschaft
6. Gottheit + Seuche
7. Stab + Tragbalken
8. Herr + zu Hause

Tipp: Das Lösungswort ist eine europäische Hauptstadt.

Um welche Oper von welchem Komponisten handelt es sich hier?

Sie glaubt zunächst, ihr Geliebter stellt sich nur tot, aber nachdem sie feststellt, dass er wirklich tot ist, bringt sie sich um.

Welche Städte haben folgende Beinamen?

- Mozartstadt**
- Wiege des Jazz**
- Ewige Stadt**
- Goldene Stadt**
- Paris des Nordens**



Kopfnüsse von Heft 8

Lösungen

- 1) Eine korrekte Frage würde lauten:
„Welchen Weg würde mir dein Bruder zeigen?“
Dieser Weg ist jedenfalls der falsche.
- 2) Die erste Frage lautet: „Welcher deiner Brüder sagt häufiger die Wahrheit?“
Dieser ist sicher nicht jener, der manchmal lügt. Daher nun Frage an den dritten: „Was hättest du vor 5 Minuten auf die Frage, welcher Weg der richtige ist, geantwortet?“
Dieser Weg ist jedenfalls der richtige.



Kopfnüsse

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

Gleiche Buchstaben entsprechen gleichen Ziffern. Wie lauten die Rechnungen?

$$\begin{array}{r} G A U S S \\ R I E S E \\ \hline E U K L I D \end{array}$$

$$\begin{array}{r} F U G E \times L O S \\ G R A S \\ F U G E \\ \hline L A U R A \\ \hline O E R L A A \end{array}$$

(Auflösungen und alle „Knacker“ im nächsten Heft)

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

Lösungen der Seite 21:

Städte: Basel + Freiburg + Brüssel + Warschau + Passau + Budapest + Stockholm + Mannheim ergibt **LISSABON**

Oper: Tosca von Giacomo Puccini

Städte: Salzburg, New Orleans, Rom, Prag, Kopenhagen

Einkaufen? Natürlich in Währing

Besonders vor Weihnachten!

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

www.waehringer.info

Weinhaus
im Herzen Währings

KREUZGASSE



Die Wiener Einkaufsstrassen
WWW.EINKAUFSTRASSEN.AT

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber, Verleger:

Turn- und Sportunion Währing

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 10: 18. Februar 2011

Druck: Druckerei Alwa und Deil

Kontaktdaten:

Für allgemeine Auskünfte:

Irene Bender-Schindler (Obmann-Stellvertreterin), Tel. 0664/357 73 07

e-mail: office@sportunion-waehring.at

Wettkämpfe, Veranstaltungen:

Kurt Bender (Sportreferent), Tel./Fax 486 71 43

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!**