

## WIR SIND SPORTUNION-VEREINSMEISTER!



### Aus dem Inhalt:

Yoga mit Jeanette Leinert – neue Übungseinheit seit Herbst 2010

Australien: Impressionen von Silvia Kreczy

TURN10! Vereinsriegenmeisterschaft 2011 - Sieg für die Union Währing

Vor-Anmeldung Eltern-Kind- und Kinderturnen

# ADVENTFEIER



# UNION-G'SCHNAS



# KINDER-TURN-FASCHING



## Liebe Sportbegeisterte!



Tom Ballik

Ich freue mich, allen Währinger Turnern\* zu einem schönen Erfolg bei einem für alle Wiener Union-Vereine prestigeträchtigen Wettkampf zu gratulieren:

Die **Union Währing** konnte am 6.3. bei den jährlich statt findenden **Vereinsriegenmeisterschaften** in der Vereinswertung den **ersten Platz** erringen.

Das freut mich persönlich sehr, weil dieser Wettkampf und das dazugehörige Turnprogramm „Turn10!“ v.a. auf Breitensportvereine und Hobbyturner ausgelegt ist. Es gewinnt also nicht jener Verein, der die landesweit besten Athleten hat, sondern jener, welcher viele Sportler an den Start bringt und altersmäßig gut gestreut vertreten ist. Wir stellten mit 9 Riegen und 31 Teilnehmern die meisten Sportler und waren sowohl bei Kleinkindern und Jugendlichen als auch bei Erwachsenen und Senioren 35+ vertreten.

Und genau das ist unsere Stärke (und auch die Philosophie):

Wir sehen uns schwerpunktmäßig als Breitensportverein, der viele Menschen begeistern und bewegen will.

Auch organisatorisch versuchen wir uns weiterzuentwickeln:

In diesen Wochen basteln wir gerade an einer **Neustrukturierung unserer Mitgliederverwaltung**, um in Zukunft effektiver und zielgerichteter arbeiten zu können.

Da es letztes Jahr zu Saisonstart im September bei einigen Einheiten zu einem wahren Teilnehmersturm gekommen ist, der uns administrativ überfordert hat, wollen wir für nächstes Jahr besser gerüstet sein. Wir werden daher für jene Einheiten, wo besonders viele Teilnehmer zu erwarten sind, **ab 1. Juni eine Voranmeldung auf unserer Homepage** frei schalten.

Dies betrifft:

- ♦ Alle Einheiten Eltern-Kind-Turnen
- ♦ Alle Einheiten Kinderturnen in der Scheibenbergstraße 63

Personen, die heuer schon in einer betroffenen Einheit sind, werden selbstverständlich vorgereicht (Anmeldung am Turnplatz)!

Also falls Sie Interesse haben, sollten Sie am 1.6. um 0 Uhr online sein!

**Angenehme Osterfeiertage und verletzungsfreies Frühlings-Sporteln!**

*\*Gewiss nicht aus Respektlosigkeit, sondern v.a. aus Platzgründen verzichte ich auf die weibliche Form „-innen“. Mögen sich bitte alle MenschenInnen angesprochen fühlen! ☺*

## YOGA ODER DIE VERVOLLKOMMUNG DES MENSCHEN

von Jeanette Leinert

Yoga ist eine Philosophie und wird bereits seit Tausenden von Jahren praktiziert, mit dem Ziel den Körper mit dem Geist zu verbinden und ein besseres Körpergefühl zu erlangen.

Auf der körperlichen Ebene fördert Yoga Stabilität, Energie, Beweglichkeit und Entspannung, auf der geistigen Ebene Konzentration (die Vorstufe zur Meditation), Gleichgewicht und innere Ruhe. Da die Übungen mit einem gleichmäßigen, tiefen Atem verbunden sind, werden Kreislauf, Verdauung, Nerven- und Drüsensysteme angeregt und der Hormonhaushalt harmonisiert. Die verschiedenen Asanas (Yogapositionen) können Steifheiten des Knochenapparats, der Wirbelsäule und Verspannungen in der Muskulatur lösen. Durch sanfte Übungen und dynamische Bewegungsabläufe wird im Speziellen die Rückenmuskulatur gekräftigt und die Wirbelsäule vor möglichen Versteifungen geschützt.

Die verschiedenen Übungen können helfen, das innere Gleichgewicht zu finden, die Energie zu erneuern und die Gesundheit wieder herzustellen.

Entspannung und richtige Atmung





geben Stabilität, vermindern Stress und bringen uns in Kontakt mit innerer Stärke.

Unser Yogakurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet, da die

Übungen von mir in verschiedenen Variationen vorgezeigt werden.

### **Zu meiner Person:**

Ich unterrichte seit 5 Jahren Yoga und praktiziere es seit ca. 10 Jahren. Durch das Mischen von verschiedenen Yoga-Stilen wie Hatha (stoische Asanas), Asthanga (Power Yoga, dynamische Bewegungsabläufe) und Kundalini (energetisch) gelingt es, den Kurs abwechslungsreich und effektiv zu gestalten. Mein Ziel ist es, den Teilnehmern eine angenehme Stunde zu bieten, die sowohl den Körper als auch den Geist fit hält.

## **EISLAUFEN MIT CHRISTA**

Für Bewegung abseits der Kinderturnplätze hat Christa am Samstag 26. 2. 2011 Vormittag gesorgt:

Auf dem Eislaufplatz Engelmann in Wien-Hernals drehte eine beachtliche Anzahl kleiner Turnerinnen und Turner auf Kufen ihre Runden. Die Sonne lachte vom strahlend blauen Himmel, und es machte allen viel Spaß!

Die Kinder haben Christa animiert, im nächsten Jahr wieder solche Eislauf-Vormittage zu organisieren.

Da ihr das Eislaufen mit den Turn-Kindern auch sehr gut gefallen hat, wird sie das mit Freude tun!



*Christa Prelesnik*

# RÜCKBLICK AUF DIE SPORTUNION- VEREINSRIEGENMEISTERSCHAFT 2011

von Kurt Bender



Am 6. März 2011 war es wieder so weit. Mit 31 Teilnehmern, aufgeteilt in 9 Riegen, konnten wir, vor Donauefeld und Altbrigittenau, den **1. Platz** erreichen.

Das klingt einfach, war es aber nicht. Denn ohne intensive Überzeugungsarbeit und fleißiges Training hätten wir den Sieg nicht geholt. Es mussten wieder manche überzeugt werden, dass es auf jeden einzelnen ankommt. Egal ist das Alter (siehe unsere 2 Riegen in der Erwachsenenklasse), egal ist das Können (siehe die 2 Riegen in der Kinderklasse von Christa - da sie nur zu dritt in jeder Riege waren, hatten sie einen Nachteil und wurden Letzte und Vorletzte. Doch die Punkte, die sie erreichten, brachten uns den Sieg)!

Dass wir auch mit den turnerischen Leistungen zufrieden sein können, zeigen die ausgezeichneten Platzierungen der Riegen. Ganz besonders erwähnen möchte ich unsere Dr. Petra Krepler. Sie erreichte wieder mit Abstand die höchste Tageswertung! Gratulation.

## Riege 1 Turnerinnen Kinderklasse

Chiara Zambra	1999
Antonia Kazmeier	2001
Lara Krepler	1999
<b>3. Platz</b> (12 Riegen)	

## Riege 2 Turnerinnen Kinderklasse

Adriana Adam	1999
Kathrin Biff	1999
Eleonora Petrovic	2002
<b>6. Platz</b> (12 Riegen)	



Riege 3 Turnerinnen Kinderklasse  
 Anna Köchelhuber 2000  
 Magdalena Kirchmayr 2001  
 Sarah Winkler 2002  
 10. Platz (12 Riegen)

Riege 4 Turnerinnen Jugendklasse  
 Patricia Doschek 1998  
 Lea Pfoser 1998  
 Christina Rigaud 1996  
 Birgit Bender 1994  
**3. Platz** (8 Riegen)

Riege 5 Turner Kinderklasse  
 Leon Schweiger 2001  
 Jonas Strasser 2001  
 Konradin Gruber 2002  
 6. Platz (6 Riegen)

Riege 6 Turner Kinderklasse  
 Martin Prelesnik 2002  
 Laurenz Wagner 2002  
 Simon Pfoser 2003  
 5. Platz (6 Riegen)



Riege 8 Turnerinnen  
 Allgemeine und Erwachsenenklasse  
 Julia Mayer 1991  
 Irene Bender-Schindler 1976  
 Dr. Petra Krepler 1965  
**1. Platz** (2 Riegen)



Riege 7 Turner Jugendklasse

Dominik Fertl 1993  
 Laurenz Weselka 1997  
 Moritz Resch 1997  
 Luca Zambra 1996  
**2. Platz** (5 Riegen)

Riege 9 Mixed  
 Allgemeine und Erwachsenenklasse  
 Christa Prelesnik 1965  
 Günther Urbanek 1965  
 Thomas Bender 1967  
 Schahpour Mehvar 1963  
**1. Platz** (2 Riegen)

Danke an alle Beteiligten -  
 an alle **Aktiven**, an die **Betreuer**, **Trainer** und an die **Kampfrichter**.

Genauere Details zu den Einzelwertungen, findest Du auf unserer Homepage  
[www.sportunion-waehring.at](http://www.sportunion-waehring.at) Wettkämpfe, Ergebnisse.

## UNSERE ADVENTFEIER AM 12. DEZEMBER 2010

Für unsere alljährliche Adventfeier im Dezember mussten wir einen neuen Saal mit Bühne finden – bei den Schulbrüdern stand die Bühne nicht mehr zur Verfügung. Birgit und Linde ermöglichten es, dass die Adventfeier diesmal im Festsaal des GRG 17 am Parhamerplatz stattfinden konnte.

Den besinnlichen Teil haben wieder Gerald und Irene gestaltet – darunter ein mit viel Freude von den jüngeren Turnmädchen aufgeführtes Krippenspiel.

Für die musikalische Umrahmung sorgten wie schon seit vielen Jahren die Saint Jones Singers mit Ing. Gerald und Susen Mayer, Dr. Franz Patocka und Monika Schredt.



Rechts im Bild Rudolf Kraft

Unser neuer Obmann Tom Ballik zeigte eine Powerpoint-Präsentation über die 20 Jahre Obmannschaft seines Vorgängers Erik Förtsch und gratulierte dessen Vorgänger Rudolf Kraft zu seinem 97. Geburtstag.

Danach wurde das von Gerti betreute Büffet wie schon zu Beginn von den über 100 Zuschauern (samt „Aktiven“) gestürmt.

Nach der Pause begannen die sportlichen Darbietungen mit unseren Jazz-Tänzerinnen, gefolgt von einer von Schahpour einstudierten bestens gelungenen Turn-Show der Leistungsturnerinnen.

Den tollen Abschluss bildeten die von Günther trainierten Sportakrobatinnen.



# Impressionen



vom G'schnas ...



... und vom



## Kinderfasching auf den Turnplätzen



Mehr Bilder finden Sie  
auf unserer Homepage  
[www.sportunion-waehring.at](http://www.sportunion-waehring.at)

## VORANMELDUNG ELTERN-KIND-TURNEN/ KINDERTURNEN 2011/2012

Betrifft:

- ◆ Alle Einheiten Eltern-Kind-Turnen
- ◆ Kinderturnen 4-6 Jahre und 6-10 Jahre Scheibenbergstraße
- ◆ Kinderturnen 4-6 Jahre Schopenhauerstraße

**An alle Mütter und Väter, die in diesem Turnjahr (Schuljahr) eine solche Einheit besuchen:**

Wenn Sie und/oder Ihre Kinder auch im kommenden Turnjahr an einer der genannten Übungseinheiten teilnehmen wollen, bitten wir Sie, sich bis spätestens Mitte Mai 2011 bei den Platzleiterinnen **verbindlich** dafür anzumelden. Die Übungsleiterinnen werden Sie noch im Detail darüber informieren.

**An alle anderen Interessenten, die heuer noch nicht in diesen Turneinheiten vertreten sind:**

Wie schon auf der Obmann-Seite angekündigt, wird es ab 1. Juni 2011 (exakt 0:00 Uhr) eine Voranmeldung auf unserer Homepage geben. Dabei sind die verbindlichen Voranmeldungen von den Turnplätzen bereits vorgeeicht.

Jede der genannten Einheiten wird mit einer für den Turnbetrieb vertraglichen Anzahl von Teilnehmern limitiert. Wenn diese Anzahl überschritten wird, erhalten die Anmeldenden automatisch die Nachricht, dass keine Plätze mehr für das Turnjahr 2011/12 zur Verfügung stehen und dass sie auf einer Warteliste vorgemerkt werden. Wir kontaktieren Sie dann umgehend, falls im September kurzfristig ein Platz frei wird.

### DONAUINSEL-TREFFEN IM JULI UND AUGUST *mit Christa Prelesnik*

Damit alle Bewegungshungrigen auch in den Sommerferien Gelegenheit haben, gemeinsam mit der Sportunion-Währing Sport, Spiel und Spaß zu haben, wird Christa zwei Treffen auf der Donauinsel organisieren:

- Montag, 25. Juli 2011, 18-20 Uhr: Radfahren
- Montag, 29. August 2011, 18 - 20 Uhr: Ballspielen

Treffpunkt jeweils 18 Uhr beim Schulschiff

(U6 bzw. Schnellbahn bis zur Station „Handelskai“, dann 8 Min. Fußweg über die Brücke/Insel oder Linie 31 bis zur Haltestelle „Donauinsel“ und 3 Min. Fußweg über die Brücke/Insel).

Bei „Wetter-Unklarheiten“: [christa.prelesnik@gmx.at](mailto:christa.prelesnik@gmx.at) od. 0660/1241001.

## Mitgliedsbeiträge für das Schuljahr 2010/11:

### Einzelpätze:

- Gesundheitsgymnastik, Eltern-Kind-Turnen, Nordic Walking € 95,-
- Fitgymnastik, Wellnnessgymnastik € 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](http://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	0680/334 34 67	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
Mag. Silvia Kreczy	0680/325 03 64	Günther Urbanek	0699/8 847 72 63

### Allgemeine Auskünfte:

**Irene Bender-Schindler (Obmann-Stv.)**, Tel. 0680/334 34 67  
e-mail: [office@sportunion-waehring.at](mailto: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<br><i>(Keine Neuaufnahmen bei Uschi Schaffarz)</i> | Mo 18.30-19.30        | Schop. 79/Part. | Uschi Schaffarz  |
|  | Musikgymnastik mit<br>Gesundheitsgymnastik                               | Mo 19.45-21.00        | Schop. 79/Part. | Uschi Schaffarz  |
|  | Senioren 55+<br><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   | <b>Do 19.50-20.50</b> | 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   |
|  | Herrngymnastik<br>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<br>mit Stretching                  | Do 18.50-19.50 | Scheib. 63      | Mag. Eva Tagesen   |
|  | Happy Hour - Freude an<br>Rhythmus und Gymnastik | Do 19.30-20.30 | Schop. 79/1.St. | Susen Mayer        |

### WELLNESS-GYMNASTIK

- |  |  |                       |                  |                  |
|--|--|-----------------------|------------------|------------------|
|  | Wellnessgymnastik<br><i>Wohlfühlprogramm „Lebensfreude á la carte“</i> | Mo 9.00-10.00         | A.-Grün-G. 10/P. | Susen Mayer      |
|  | Wellnessgymnastik  | <b>Di 19.50-20.50</b> | 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](http://www.sportunion-waehring.at)

## KINDERTURNEN UND GERÄTTURNEN

 Eltern-Kind-Turnen	Do	15.00-16.00	Scheib. 63	Susen Mayer
 Eltern-Kind-Turnen				
<b>NEU</b> ab 3 Jahre (bis 5 Jahre)	<b>Mo</b>	<b>16.50-17.50</b>	<b>Schop. 79/1.St.</b>	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
 Männnl. 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

<b>NEU</b> Sportakrobatik	<b>Mo</b>	<b>19.40-20.55</b>	<b>Schop. 79/1.St.</b>	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	Silvia Kreczy
<b>NEU</b> Yoga	<b>Mi</b>	<b>19.45-20.45</b>	<b>Schop. 79/1.St.</b>	Jeanette Leinert

## 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](http://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:

### LaTuSch – Landesjugendwettkämpfe der Sportunion Wien

**Sonntag, 1. Mai 2011**

in der De la Salle-Schule Strebersdorf, 1210 Wien,  
Anton-Böck-Gasse 20

Polysportiver Neunkampf in Leichtathletik, Turnen, Schwimmen  
(Schüler-, Jugend- und Oldies-Klasse)

### Frühjahrswanderung:

**Sonntag, 22. Mai 2011 – Sonnwendstein 1523m**

Näheres erfahren Sie auf Seite 15!

### Turn10!-Einzelmeisterschaften der Sportunion Wien:

**Sonntag, 29. Mai 2011**

in der Sporthalle Brigittenau, Hopsagasse, 1200 Wien.

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

## Wir gratulieren herzlich:

- **Friedrich Dorner** zum 70. Geburtstag am 12. 10. 2010
- **Rudolf und Luzia Kraft** zum **70. Hochzeitstag (!)**  
am 06. 01. 2011 (**Gnadenhochzeit**)
- **Rudolf Smekal** zum  
80. Geburtstag am 25. 02. 2011
- **Mag. Doris Kößler** zur  
Geburt ihrer Tochter am 10. 03. 2011
- **Susen Mayer** zum  
50. Geburtstag am 03. 03. 2011



Susen Mayer

# Frühjahrswanderung

Sonnwendstein 1523m

Sonntag, 22. Mai 2011

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

**Abfahrt:** 7:30 Uhr

**Route:** A2 Maria Schutz

**Aufstieg:** Variante 1:

Maria Schutz – Almsteig – Pollereshütte (Gipfel) 2 ½ Std.

Variante 2:

Auffahrt mit der Kabinenbahn auf den Hirschenkogel.

Übergang zum Sonnwendstein - Zusammentreffen 1 Std.

**Abstieg:** Gemeinsamer Abstieg über den Hirschenkogel zur Semmering Paßhöhe. (Alternative = Kabinenbahn)

**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**

**Bitte sich rechtzeitig anmelden!**

## WO DIE UHREN ANDERS GEHEN – AUSTRALIEN

von Mag. Silvia Kreczy



Seit vier Stunden sitzen wir nun schon auf der Ladefläche eines Pickups und werden durchgeschüttelt. Gemeinsam mit dem Farmer fahren wir die Zäune seiner Rinderfarm im Herzen des roten Kontinents Australien ab, um sie auf Schäden hin zu kontrollieren. Da hier die Farmen so riesig sind, braucht man schon einige Stunden, um das eigene Grundstück abzufahren. Die modernen Cowboys tauschen dabei meist Pferd gegen Geländewagen oder Hubschrauber. Das Land im



Zentrum Australiens ist karg, der rote Boden trocken und nicht sehr fruchtbar. Daher braucht das Vieh so viel Weidefläche, um überleben zu können.

Gemeinsam mit meinem Freund reise ich einige Monate lang durch Australien. Um das Geldbörstel zu schonen, arbeiten wir zwischendurch immer wieder einige Stunden täglich gegen Verpflegung und Unterkunft auf Farmen, in Privathaushalten und in Familienbetrieben. Netzwerke wie WWoofen, Workaway und Help Exchange machen das unkompliziert möglich. Eine empfehlenswerte Art,

Land und Leute von einer anderen Seite kennenzulernen und dabei das Reisebudget niedrig zu halten. Vor allem die unkomplizierte Gastfreundschaft und Offenheit der AustralierInnen (die man aufgrund der restriktiven Einwanderungspolitik gar nicht vermuten würde), machen die Familienaufenthalte zu einer Bereicherung.

So auch auf dieser Outbackfarm Nähe Alice Springs. Auch die Farmerkinder, die über Funk und Internet Schulunterricht erhalten, freuen sich über jedes neue Gesicht. Die nächsten Nachbarn leben eine Autostunde entfernt und so sind die meisten Spielkameraden behaarte Vierbeiner. Die Farmerfamilie nimmt uns am Wochenende mit auf ein Bushsportsevent, auf dem die modernen Cowboys beweisen, dass auch sie noch auf Pferden und Bullen reiten können. Natürlich versuchen wir auch abends beim Line Dance nicht aus der Reihe zu tanzen.

Nach zwei Wochen nehmen wir Abschied von den Farmern, füllen unsere Wasser- und Benzinvorräte auf und setzen uns mit unserem alten Geländewagen wieder in Bewegung. Wohin genau die Reise geht, wissen







wir noch nicht. Wo wir am Abend schlafen werden, auch nicht. Da wir unser Auto so umgebaut haben, dass wir darin schlafen können, übernachten wir, wo es uns gefällt. Die Wasserkanister am Dach dienen auch als Outdoor Dusche, wenn kein erfrischendes, krokodilfreies Wasserloch in der Nähe ist. Wir haben gelernt, am Lagerfeuer frisches Brot zu backen, und so sind wir ziemlich unabhängig. Welchen Wochentag wir haben und wie spät es ist, wissen wir selten. Da wir meist in der Natur sind, wird unser Tagesrhythmus bereits mehr vom Sonnenauf- und Untergang als von

unseren Uhren bestimmt. Absichtlich machen wir uns keinen Stress damit, jede Sehenswürdigkeit abzuklappern. In Australien sind die Distanzen riesig. Wer alles in kurzer Zeit sehen möchte, übersieht vielleicht das Schönste an Australien: Das Gefühl der Freiheit und des entspannten „Zeithabens“, das man auf längeren Reisen in den „unendlichen Weiten“ Australiens erleben kann.



## FIT AM ARBEITSPLATZ – TEIL 3

von Susanne Förtsch



Diesmal liegt der Schwerpunkt der Übungsauswahl auf der **Dehnung und Mobilisierung des Nackens**.

Diese Übungen können Sie ganz unkompliziert zwischendurch in den Arbeitstag einfließen lassen, z.B. auch beim Telefonieren. Natürlich können alle Übungen auch im Stehen gemacht werden! Mit entspanntem Nacken fällt die Arbeit gleich viel leichter! Gutes Gelingen!

1. Aufrecht sitzen – Kopf langsam und sanft so weit wie möglich zur Seite drehen, dann ebenso auf die andere Seite, insgesamt mindestens 2x.



2. Aufrecht sitzen – Kopf zur rechten Schulter hin neigen, linke Schulter zieht tief und linkes Ohr „zieht zur Decke“, 10 sec halten.

Dann aus dieser Position heraus den Kopf drehen und über die rechte Schulter zum Boden hin schauen (siehe Bild), 10 sec halten.

Dann den Kopf wieder nach vordrehen und weiter mit dem Kinn zur Decke hin ziehen, 10 sec halten. Anschließend Übungsserie auf die andere Seite.

3. Aufrecht sitzen – Kinn zum Hals ziehen und Kopf locker nach vorne hängen lassen (10 sec) dann Kopf wieder anheben und Kinn sanft zur Decke ziehen, Kopf dabei nur ganz leicht in den Nacken legen!!! 10 sec halten, dann wieder Kopf locker nach vor hängen lassen.

4. Aufrecht sitzen – mit dem Kinn liegende „8-er“ in die Luft zeichnen, 5x, dann Richtungswechsel.

5. Aufrecht sitzen – Kinn vor und zurück schieben

(→ Hinterkopf zieht zur Decke, langer Nacken!), 5x.

## DIE JUNGE SPORTUNION EURE JUGENDSEITE

von Silvia Kreczy



Habt ihr es schon gehört? Heuer ist das europäische Jahr des Ehrenamtes. Im Zuge dieses Jahres soll auch allen gedankt werden, die sich freiwillig und unbezahlt in verschiedenen Bereichen unserer Gesellschaft engagieren. Gerade im Vereinssport ist man auf die vielen freiwilligen HelferInnen angewiesen.

Manchmal geistert das Vorurteil durch die Köpfe, Jugendliche seien desinteressiert und nicht bereit, freiwillig und unbezahlt Verantwortung zu übernehmen. Doch die aktuelle österreichische Freiwilligenbefragung des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz von 2009 zeigt, dass bei ehrenamtlicher Arbeit die Beteiligungsquote bei den Jugendlichen genau so hoch ist wie bei den Erwachsenen! Jugendliche wollen sich engagieren, allerdings müssen die Rahmenbedingungen passen: „Die Tätigkeit muss vor allem Spaß machen und die Möglichkeit bieten, anderen zu helfen und neue Menschen kennenzulernen, neue Freunde zu gewinnen [...] Innerhalb der Gruppe der 15- bis 29-Jährigen lassen sich zwei Unterschiede erkennen: Jüngere Jugendliche wollen durch ihre Tätigkeit Neues lernen und wollen sich durch freiwilliges Engagement zusätzliche berufliche Qualifikationen und Kompetenzen aneignen. Ältere Jugendliche legen mehr Wert darauf, ihre Erfahrungen des freiwilligen Engagements mit anderen zu teilen.“ \*

Das Betätigungsfeld der ehrenamtlich arbeitenden Jugendlichen ist groß: Sport, kirchliche Gemeinschaften, Freiwilliges soziales Jahr, Rettungsdienste, Tierschutz....

Manchmal arbeiten junge Menschen aber auch notgedrungen unbezahlt: Ein unbezahltes Praktikum zu Ausbildungszwecken nimmt mittlerweile fast jedeR gerne in Kauf. Doch wenn man auch nach abgeschlossener Ausbildung anstelle von Jobs nur unbezahlte Praktika angeboten bekommt, dann frustriert das. Ohne mehrjährige Berufserfahrung ist es schwer eine Stelle zu bekommen. Doch woher die erste richtige Arbeitserfahrung nehmen, wenn wenige ArbeitgeberInnen bereit sind, sie einem bezahlt zu ermöglichen. Sich ein paar Stunden pro Woche ehrenamtlich zu engagieren ist sehr schön und wichtig - Vollzeit unbezahlt zu arbeiten, muss man sich erst leisten können!

\*<http://jugend.sportunion.at/start.php?contentID=86863>

## PARTEIBALL

Es gibt zwei Mannschaften. Jede Mannschaft versucht, sich den Ball so oft wie möglich zuzupassen, während die andere Mannschaft versucht, den Ball abzufangen, um dann innerhalb ihrer Mannschaft den Ball wieder so oft wie möglich einander zuzuspielen.

Das Spiel fördert das Fangen und das genaue Zupassen.

Viel Spaß wünscht Euch

*Christa*



*Christa Prelesnik*



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

## LADY STYLE DAMEN FITNESS-CENTER

1180 Wien, Kreuzg.18, nahe U6/AKH  
Tel. 0660/1946666, [www.fit-auf-kasse.jimdo.com](http://www.fit-auf-kasse.jimdo.com)

3 Monate 70,- bzw 120,- € 12 Monate 280,- €  
Slender-You + Zirkeltraining Aufpreis 3 €/Monat

**Training für Mitglieder:**  
Mo-Fr 9-22 Uhr, Sa-So 11-22 Uhr

**Kassentraining:**  
Mo-Fr 10-19 Uhr,

**Bürozeiten:**  
Mo-Fr 15-19 Uhr

**Fragen Sie nach unseren  
individuellen Angeboten**

400m<sup>2</sup> in Ihrer Nähe

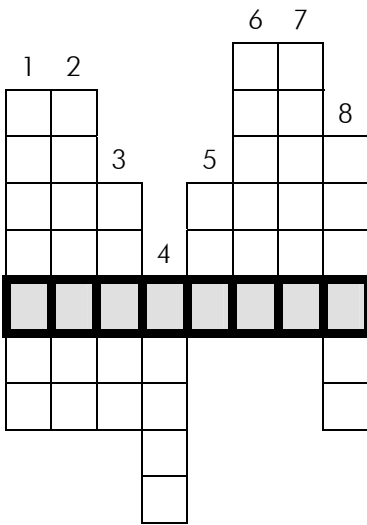
Gymnastik-Kurse  
**Dancing-Time**  
BBP Latin Orient  
**Slender-You**  
50 Fitnessgeräte  
**Gelenk schonendes  
Zirkeltraining**  
Massagegeräte  
**Aromawickel**  
Sauna





# Rätselseite

by Tom



## In welchen Städten findet man...

(Umlaute als AE, OE und UE schreiben)

1. ...den Markusplatz
2. ...den Broadway
3. ...die Champs-Elysées
4. ...die Ginza
5. ...die Spanische Treppe
6. ...den Roten Platz
7. ...den Kudamm
8. ...die Downing Street



**Tipp:** Das Lösungswort ist eine deutsche Stadt.

Um welche Oper von welchem Komponisten handelt es sich hier?

**Ein junger Bauer kann mit Hilfe von sehr schwerem Wein, den er in seiner Naivität für ein Zauberelixier hält, die geliebte reiche Bäuerin gewinnen.**

Welche Städte haben dieses Wahrzeichen?

**Hagia Sophia  
Akropolis  
Alhambra  
Atomium  
Weißes Haus**



## Kopfnüsse von Heft 9

Lösungen

Gauss + Riese = Euklid hat 2 Lösungen:

$$\begin{array}{r} 4\ 7\ 0\ 8\ 8 \\ 5\ 6\ 1\ 8\ 1 \\ \hline 1\ 0\ 3\ 2\ 6\ 9 \end{array} \qquad \begin{array}{r} 5\ 7\ 0\ 8\ 8 \\ 4\ 6\ 1\ 8\ 1 \\ \hline 1\ 0\ 3\ 2\ 6\ 9 \end{array}$$

Fuge x Los = Oberlaa hat 1 Lösung:

$$\begin{array}{r} 4\ 7\ 9\ 3 \times 2\ 1\ 6 \\ 9\ 5\ 8\ 6 \\ 4\ 7\ 9\ 3 \\ 2\ 8\ 7\ 5\ 8 \\ \hline 1\ 0\ 3\ 5\ 2\ 8\ 8 \end{array}$$

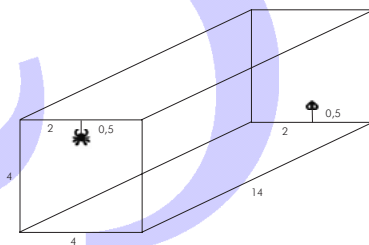


## Kopfnüsse

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

In einem quaderförmigen Raum (siehe rechts) sitzen eine Laufspinne und eine Fliege an der Wand. Die Spinne ist hungrig und möchte auf schnellstem Weg zur Fliege.

Wie lang ist der kürzeste Weg?



(Auflösungen und alle „Knacker“ im nächsten Heft)

Lösungen bitte mailen an:  
[thomas.ballik@chello.at](mailto:thomas.ballik@chello.at)

### Lösungen der Seite 21:

**Städte:** Venedig + New York + Paris + Tokio + Rom + Moskau + Berlin + London ergibt DORTMUND

**Oper:** „Der Liebestrank“ von Gaetano Donizetti

**Städte:** Istanbul, Athen, Granada, Brüssel, Washington



# Einkaufen?



## Natürlich in Währing!

Mit Charme und Stil.  
[www.waehring.info](http://www.waehring.info)

*So bunt wie das Leben!*



Die Wiener Einkaufsstrassen  
[WWW.EINKAUFSSTRASSEN.AT](http://WWW.EINKAUFSSTRASSEN.AT)

## Impressum:

### Medieninhaber und Herausgeber, Verleger:

Turn- und Sportunion Währing

### Redaktionsteam:

Kurt Bender, DI Erik Förtisch, Susi Förtisch, 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 11: 17. Juni 2011

Druck: Druckerei Alwa und Deil

### Kontaktdaten:

#### Für allgemeine Auskünfte:

Irene Bender-Schindler (Obmann-Stellvertreterin), Tel. 0680/334 34 67

e-mail: [office@sportunion-waehring.at](mailto:office@sportunion-waehring.at)

#### Wettkämpfe, Veranstaltungen:

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

Währing



## Tombola-Spenden für das Gschnas der Turn- und Sportunion Währing am 18. Februar 2011

<b>Hartliebs Bücher</b>	1180, Währinger Straße 122
<b>Raiffeisenbank</b>	1180, Währinger Straße 110
<b>Bank Austria</b>	1180, Währinger Straße 109-111
<b>Binder – Schramm Haushaltswaren</b>	1180, Währinger Straße 140
<b>DALDOSCH – Gesunde Schuhmode</b>	1180, Gentzgasse 135-137
<b>Optiker Rentzsch</b>	1180, Währinger Straße 127
<b>HYPO – Bank, Filiale Hütteldorf</b>	1140, Linzerstraße 402
<b>Papier Lehensteiner</b>	1140, Linzerstraße 412
<b>SPORTUNION Wien</b>	

Mit dem Reinerlös kann ein Beitrag zur Anschaffung von notwendigen Sportgeräten geleistet werden.

Herzlichen Dank an alle Spender!