



SPORT  
**UNION**  
WÄHRING

# SPORT SPIEL SPASS

VEREINSZEITUNG DER  
TURN- UND SPORTUNION WÄHRING

## GIPFELTREFFEN AM SONNWENDSTEIN



**Turnbeginn ab Montag, 12. September 2011**

### **Aus dem Inhalt:**

Zusätzliche Kinderturnstunden im Übungsangebot

NEU: Beckenbodengymnastik mit Eva Tagesen

Rucksack/Schlafsack/Hängematte - Reisebericht von Peter Riedl



**LATUSCH**



**WANDERTAG**



**TURN-10!**



**EINZELMEISTERSCHAFTEN**

## Liebe Sportbegeisterte!



Tom Ballik

Ich hoffe, Sie hatten einen angenehmen Sommer und sind schon begierig auf die neue Sportsaison, welche am Montag, 12. 9. auf unseren Turnplätzen startet.

Zwei unserer langjährigsten Mitarbeiter gehen völlig verdient in den „Vorturner-Ruhestand“:

Ich bedanke mich herzlich im Namen der ganzen Union bei

- **Uschi Schaffarz**, welche die letzten 30 Jahre ihre sehr beliebten Gesundheitsgymnastiken geleitet hat, wo sie ihre große Berufserfahrung als Physiotherapeutin anwenden konnte.
- **Kurt Bender**, welcher unseren zentralen Turnplatz am DI und FR Abend seit über 50 Jahren (!) begleitet und 37 Jahre lang geleitet hat. Kurt hat die Union Währing mit seinem nachhaltigen Engagement zu einem bedeutenden Verein im Wiener Breitensport gemacht.

Dadurch ergeben sich folgende **Neuerungen**:

Susen Mayer wird die Gruppen von Uschi betreuen, Silvia Kreczy und Günter Urbanek werden Kurts Platzleitung übernehmen.

Weiters geht die Funktionärstätigkeit vom bisherigen Sportreferenten Kurt nun auf Julia Mayer über. Herzlichen Dank, Julia, dass du dich in deinen jungen Jahren bereit erklärt hast, dieses wichtige Vorstandsamt zu übernehmen!

Aufgrund der enormen Nachfrage beim **Kinderturnen** haben wir uns entschlossen, unser Angebot in diesem Bereich zu erweitern:

Es gibt nun zwei Einheiten der 4-6jährigen am Donnerstag in der Scheibenbergstraße (15.45-16.30 sowie 16.30-17.15 Uhr), weiters findet am Montag in der Schopenhauerstraße (16.30-18.00 Uhr) ein zusätzliches Turnen für 6-10jährige Kinder statt.

Ebenfalls NEU: Dienstagabends (18.00-18.50 Uhr) wird Eva Tagesen in der Scheibenbergstraße eine **Beckenbodengymnastik** anbieten.

Weitere geringfügige Änderungen entnehmen Sie bitte der Übersicht unseres kompletten Sportangebots, welches Sie wie immer in der Mitte des Heftes finden.

Unser nächstes Vereinsheft wird im Jänner 2012 erscheinen, bis dahin wünsche ich im Namen des ganzen Teams:

**Guten und verletzungsfreien Start ins neue Sportjahr!**

# 1. MAI: LATUSCH

von Susanne Förtsch

„LATUSCH steht für LeichtAthletik, Turnen und SCHwimmen und ist ein polysportiver Wettkampf in diesen drei Disziplinen. Gestartet wird in den Sportarten 60m-Lauf, Weitsprung, Schlagball, Bodenturnen, Reck, Sprung, Kraulen, Brust- und Rückenschwimmen.“ Soweit die Ausschreibung. Die Sportunion Währing ist mit unglaublichen 42 Teilnehmern angetreten! Und so war der Wettkampf für die jüngsten Teilnehmer:

Lisa (fast 5): „Am schönsten war Schwimmen, vor allem weil wir danach noch vom 3m-Turm springen durften. Leichtathletik hat auch Spaß gemacht, weil es geregnet hat und es war lustig im Regen zu laufen. LATUSCH sollte es jeden Tag geben!“

Thomas (7) : „Am Besten hat mir die Leichtathletik gefallen. Beim Lauf bin ich so schnell gerannt - wie um mein Leben! Turnen und Schwimmen hat mir nicht so gut gefallen“. Für Thomas war es der erste LATUSCH-Wettkampf, sein großer Bruder Martin (9) war schon letztes Jahr dabei, war heuer von „Brustschwimmen mit Flügelr und Brille“ am meisten begeistert und hat bereits ehrgeizige Ziele für nächstes Jahr: „Rückenschwimmen mit Startsprung“.



## AKROBATIK AM HELDENPLATZ

Im Rahmen des Wiener Stadtfestes 2011 zeigte das Union Währing-Sportakro-Team (Agnes, Daniela, Jacqueline, Lukas, Marina und Saskia) unter der Leitung von Trainer Günter Urbanek bei zwei Auftritten am Heldenplatz ihr Können. Die recht feuchten Wetterbedingungen schränkten leider sowohl die Zuschauerzahl als auch das durchführbare Repertoire etwas ein, dennoch konnten die AkrobatInnen das Publikum mit Highlights wie Handstand, Standsalto und Flieger begeistern.



## ERFOLG BEI DEN WIENER UNION- SCHÜLERMEISTERSCHAFTEN IM KUNSTTURNEN

am 16. April 2011

Diesmal trat für die Sportunion Währing außer Julius Neuber auch Katarina Ninaus an. Julius siegte in der Leistungsklasse 2 (6 olympische Turngeräte) mit Bestnoten auf 5 Geräten. Kati wurde bei ihrem ersten Antreten im Kunstturnen in der Aufbaustufe 3 gute Vierte.

Wir gratulieren den beiden sehr herzlich!

# BUNDESOFFENE TURN 10! – EINZELMEISTERSCHAFTEN DER SPORTUNION WIEN am 29. Mai 2011

von Kurt Bender



Wieder einmal war es so weit, unser Können unter Beweis zu stellen. Nachdem wir fleißig trainiert hatten, konnten wir beruhigt an den Start gehen. Doch halt! Zuvor musste ich eine bittere Niederlage einstecken. Zwei Tage vor dem Wettkampf setzten mich meine Knaben in Kenntnis, dass sie unter keinen Umständen antreten würden. Jeder hatte eine andere Ausrede (nur Simon, der sonst sicher angetreten wäre, war leider verletzt). Die Enttäuschung war groß. So etwas war mir noch nie passiert.

Dafür, vielleicht um mich zu trösten, sagten Alex und Dominik zu, in der Oberstufe antreten zu wollen. Und das ohne geübt zu haben. Um es gleich vorweg zu nehmen: Sie erreichten beide ex aequo mit 65,750 Punkten den ersten Rang. Die höchst erreichbare Punktezahl liegt bei 100.

Unerreichbar für alle Turnerinnen war einmal mehr Petra Krepler. 95,750 Punkte waren wieder Tagesrekord. Gratulation!

Mit beachtlichen 80,250 Punkten konnte Julia Mayer, von drei Angetretenen, den ersten Platz erreichen. Sie hatte sich knapp vor Beginn entschieden mitzumachen. Bravo!

Leider reichte es für unsere Jung-Turnerinnen, bis auf Lara, diesmal zu keinem Medaillenrang. Lara konnte in der Union-Wertung (ohne Gäste) immerhin den dritten Platz mit 72,250 Punkten erringen.





Erwähnen möchte ich noch die Knaben von Christa: Laurenz mit 46,250 Punkten 1. Platz und Martin mit 39,000 Punkten 2. Platz. Sie waren allerdings (genauso wie Alex und Dominik) die Einzigen, die in dieser Altersgruppe und Kategorie angetreten sind. Aber wichtig ist immer mitzumachen und das Beste zu geben.

Da wir bei den Vereins- und Mannschaftsmeisterschaften meistens als

Sieger heimgehen, so mussten wir diesmal leider zur Kenntnis nehmen, dass die anderen vielfach doch besser waren.

Aber ich bin sicher, dass wir dieses Manko bis zum nächsten Einzelwettkampf wieder beseitigen können.

Es bleibt mir nun zum Schluss, wie immer, zu danken. Allen Teilnehmern, den Kampfrichtern, Trainern und Betreuern.

Weiters wünsche ich allen Aktiven und deren Eltern einen schönen Urlaub und erholsame Ferien!

*Euer Kurt*

## UNSERE FRÜHJAHRSWANDERUNG AUF DEN SONNWENDSTEIN am 22. Mai 2011

*von Kurt Bender*

Pünktlich um 7.30 Uhr konnte unser Autobus, am Steuer wieder unser treuer Hans Schreiber, den Treffpunkt in Währing verlassen. Nachdem noch verschiedene Leute zugestiegen waren, konnten wir, nun vollbesetzt, unser Ziel am Semmering ansteuern.

Ich hatte wieder zwei Alternativen zur Auswahl gestellt. Einen langen Weg von Maria Schutz und einen kürzeren vom Pass am Semmering, mit Benützung der Kabinenbahn.

In Maria Schutz angelangt, verabschiedeten wir uns von der Gruppe, die - angeführt von Thomas - die Leichtvariante gewählt hatte und mit dem Bus gleich weiterfuhr.

Ungefähr zwei Drittel der Leute hatten sich für den Almsteig, der uns in 2 ½ Std. zur Pollereshütte brachte, entschieden. Allerdings 2 ½ Std. brauchten nur die älteren Jahrgänge (zu denen auch ich zählte). Wir gönnten uns eine kurze, wohlverdiente Rast. Die Jugendlichen liefen in der Rekordzeit von nur 1 ½ Std. zur Hütte hoch.

Das Timing funktionierte hervorragend. Die Gruppe von Thomas war fast gleichzeitig mit uns bei der Pollereshütte angekommen.

Das Wetter, sehr unbeständig, bewölkt, erlaubte aber dennoch das Sitzen im Freien, und so konnten wir uns mit Trinken und Essen stärken und den Blick über die Bucklige Welt schweifen lassen. Besonders das Stuhleck erweckte Interesse, war es doch vor einem Jahr Ziel unserer Wanderung.



Kürzer als vorgesehen, machten wir uns auf den Weiterweg. Ich hatte Bedenken wegen dem Wetter und wollte nichts riskieren. Dadurch mussten einige auf den Gipfel verzichten, und so erklärt sich auch, dass diesmal kein Gipfelfoto von der ganzen Gesellschaft zustande gekommen ist.



Der Übergang zum Hirschenkogel, der schönste Teil der Wanderung, wurde also wieder in zwei Gruppen durchgeführt. Die eine ging über den Arzkogel (Gipfelfoto) und den Dürriegel, die andere blieb auf der Forststraße. Am Hirschenkogel angelangt, entschieden sich die meisten zu Fuß abzusteigen. Ich und ein paar andere waren froh (unsere Knie waren es auch), die Gondel benutzen zu können.



Ein paar ganz Mutige (Klaus, Luca, Livio, Chiara, Moritz, Julia und Konstantin) konnten nicht widerstehen und sausten mit dem Bike zu Tal.

Der Bus stand bereit, doch wie nicht anders zu erwarten, waren nicht alle anwesend. Hermann, der es sich im Restaurant gemütlich gemacht



hatte, war überrascht, dass wir schon da waren, und Willi, der sich Sorgen wegen der Mäni machte und ihr entgegen ging. Er hatte übersehen, dass sie schon im Bus saß. Und unser Thomas Mayer, der sich im Liechtensteinhaus eine Kellnerin angelacht hatte. (Die war so lieb)!

Als wir komplett waren, fuhren wir zurück nach Maria Schutz. Nach einem kurzen Besuch in der Wallfahrtskirche ging es zum Kirchenwirt, wo ein jeder sein vorbestelltes Essen serviert bekam.

Da dies mein letzter Wandertag war, den ich für die Union Währing organisierte, hatte ich auf der Heimfahrt Gelegenheit, mich für die langjährige Treue, die mir immer entgegengebracht wurde, zu bedanken.

Selbstverständlich werden auch weiterhin die Wandertage durchgeführt werden, und ich wünsche meinen Nachfolgern viel Erfolg und alles Gute.

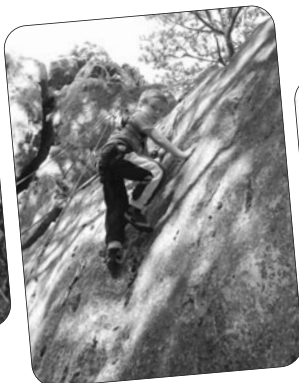
*Euer Kurt*



## KINDERKLETTERN AM PEILSTEIN

## IMPRESSIONEN

VOM



UNTER DER LEITUNG VON

KURT, CHRISTA, BIRGIT & PETER

## KINDERTURNEN

Aufgrund der sehr großen Nachfrage beim **Kinderturnen in der Scheibenbergstraße** haben wir uns entschlossen, weitere Einheiten anzubieten.

Daher ist nun für alle Kinder Platz - auch dann, wenn Sie nach der Online-Voranmeldung ein Mail erhalten haben, dass Ihr Kind auf der Warteliste steht.

Am Donnerstag Nachmittag gibt es nun **zwei Einheiten** (welche beide vom gleichen Vorturnerteam betreut werden) für die **4-6jährigen Kinder**:

Falls Sie angemeldet sind:

Bitte melden Sie sich bei Platzleiterin Steffi (stefanie.urban@gmx.at) per E-Mail, welche Turneinheit für Ihr Kind eher in Frage kommt, damit der Saisonstart gut geplant werden kann.

**4-6jährige am DO:**  
**15.45 bis 16.30 Uhr**  
**sowie**  
**16.30 bis 17.15 Uhr**

Für die **6-10jährigen Kinder** wird auch eine weitere Einheit angeboten, allerdings an einem anderen Tag an einem anderen Ort, nämlich immer montags in der Schopenhauerstraße 81. Der Turnsaal dort bietet die Möglichkeit, auf allen 5 Wettkampfgeräten üben zu können.

Falls Sie angemeldet sind:

Bitte melden Sie sich bei den Platzleiterinnen Julia (julia.mayer91@gmail.com) und Steffi (stefanie.urban@gmx.at) per E-Mail, ob für Ihr Kind eventuell die Einheit am Montag besser geeignet ist, damit der Saisonstart gut geplant werden kann.

**6-10jährige:**  
**17.15 bis 18.45 Uhr**  
**(DO., Scheibenbergstraße)**  
**sowie**  
**16.30 bis 18.00 Uhr**  
**(MO., Schopenhauerstraße)**

Die Kinderturneinheiten, welche bisher schon in der Schopenhauerstraße statt gefunden haben, laufen natürlich unabhängig davon weiter!

## NEU: BECKENBODENGYMNASTIK MIT EVA TAGESEN

Dienstag, 18.00 – 18.50 Uhr, Scheibenbergstraße 63

Durch das Trainieren der Beckenbodenmuskulatur werden die gesamte Körperaufrichtung, das Bewegungssystem, die Organe, sowie das körperliche und seelische Wohlbefinden verbessert und gestärkt. Außerdem kann vielfachen Beschwerden des Rückens, der Gelenke und der Organe vorgebeugt werden. Es hilft besonders Frauen nach Schwangerschaft und Geburt, ist aber generell, auch für sportlich aktive Menschen, wertvoll.

## Mitgliedsbeiträge für das Schuljahr 2011/12:

### 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, Ballspiele (ab 16 Jahre) € 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	Mag. Jeanette Leinert	0650/583 38 11
Mag. Tom Ballik	947 78 76	Julia Mayer	0676/741 51 20
I. Bender-Schindler	0680/334 34 67	Susen Mayer	0664/367 70 79
Thomas Bender	0664/548 82 15	Schahpour Mehvar	0664/136 54 79
Elisabeth Daneczek	0680/112 92 99	Ceyda Öz	0680/116 80 19
Susanne Förtsch	0664/868 69 57	Christa Prelesnik	0660/124 10 01
Marie-Christine Friedl	0680/247 38 76	Dr. Peter Riedl	02244/345 93
Roswitha Koch	0699/1 985 97 55	Mag. Eva Tagesen	0660/440 62 45
Mag. Bernhard Krauskopf	0650/511 33 35	Stefanie Urban	0699/1 716 29 08
Mag. Silvia Kreczy	0680/325 03 64	Günther Urbanek	0699/8 847 72 63
		Susanne Valenta	952 42 12

### 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: Julia Mayer**, Tel. 0676/741 51 20

## GYMNASTIK







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

### GESUNDHEITSGYMNASTIK




-  Wirbelsäulengymnastik Mo 18.30-19.30 Schop. 79/Part. Susen Mayer
-  Musikgymnastik mit Gesundheitsgymnastik Mo 19.45-21.00 Schop. 79/Part. Susen Mayer
-  Gymnastik für Fortgeschrittene 55+ Do 17.30-18.30 Schop. 79/1.St. Roswitha Koch  
*„Lebensfreude á la carte“*
-  Aktive Entspannung nach Jacobson Do 18.30-19.15 Schop. 79/1.St. Roswitha Koch  
*(Warme Socken und Decke mitbringen!)*

- NEU** **Beckenbodengymnastik** Di 18.00-18.50 **Scheib. 63** **Mag. Eva Tagesen**
-  Gesundheitsgymnastik Do 19.50-20.50 Scheib. 63 Mag. Eva Tagesen

### FIT-GYMNASTIK

-  Fitness und Kondition Mo 19.30-21.00 Schop. 79/1.St. Mag. B. Krauskopf  
*(Keine Neuaufnahmen möglich!)*
-  Bodywork Di 18.50-19.50 Scheib. 63 Mag. Eva Tagesen
-  Herrengymnastik mit Basketball Mi 19.00-20.45 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 Mo 9.00-10.00 A.-Grün-G. 10/P. Susen Mayer  
*Wohlfühlprogramm „Lebensfreude á la carte“*
-  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

## KINDERTURNEN UND GERÄTTURNEN

	 Eltern-Kind-Turnen	<b>Do 14.45-15.45</b>	Scheib. 63	Susen Mayer
	 Eltern-Kind-Turnen ab 3 Jahre (bis 5 Jahre)	<b>Mo 16.50-17.50</b>	Schop. 79/1.St.	Irene Bender-Schindler
	 Kinder 4-6 Jahre	<b>Do 15.45-16.30</b>	Scheib. 63	Stefanie Urban, Marie-Christine Friedl
<b>NEU</b>	 <b>Kinder 4-6 Jahre</b>	<b>Do 16.30-17.15</b>	<b>Scheib. 63</b>	<b>Stefanie Urban, Marie-Christine Friedl</b>
	 Kinder 6-10 Jahre	<b>Do 17.15-18.45</b>	Scheib. 63	Stefanie Urban, Marie-Christine Friedl
<b>NEU</b>	<b>Kinder 6-10 Jahre</b>	<b>Mo 16.30-18.00</b>	<b>Schop. 81</b>	<b>Julia Mayer</b>
	 Kinder 4-6 Jahre	<b>Mi 17.00-18.00</b>	Schop. 79/1.St.	Susi Valenta
	 Knaben 6-10 Jahre	<b>Mi 18.00-19.30</b>	Schop. 79/1.St.	Christa Prelesnik
	 Mädchen 6-10 Jahre	<b>Mo 18.00-19.30</b>	Schop. 79/1.St.	Irene Bender-Schindler
	Weibl. Jugend 10-14 J.	<b>Mo 18.00-19.30</b>	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	Mag. Silvia Kreczy, Günther Urbanek
----------	-------------	----------------	--

## SPORTAKROBATIK, TANZ UND SPIEL, YOGA

Sportakrobatik	<b>Mo 19.30-20.55</b>	Schop. 81	Günther Urbanek
Hip-Hop-Jazz	<b>Di 18.00-19.00</b>	Antonigasse 72	Ceyda Öz
Ladies' Jazz	<b>Di 19.00-20.00</b>	Antonigasse 72	Ceyda Öz
Ballspiele (ab 16 Jahre)	<b>Mi 20.00-21.40</b>	Parham. 18/TS 1	Mag. Silvia Kreczy
Yoga (Es sind noch Plätze frei!)	<b>Mi 19.30-20.30</b>	Schop. 79/1.St.	Mag. Jeanette Leinert

## WALDLAUF / NORDIC WALKING

-  Waldlauf mit Stretching **Do 18.00/19.00** Raum Pötzeinsdorf Mag. B. Krauskopf  
Sept., Okt. (18h), April - Juni (19h). Erster Treffpunkt 15.9., Parkpl. Neustifter Friedhof/Tor 1,  
weitere Treffpunkte siehe Homepage [www.sportunion-waehring.at](http://www.sportunion-waehring.at);
-  Nordic Walking **Sa 9.00-10.15** 16., Heschweg 100 Roswitha Koch  
(Steinhofgründe)\*  
3. Sept. bis 29. Okt., 3. März bis 30. Juni, bei jedem Wetter  
\* Treffpunkt unter Tel.Nr. 0699/1 985 97 55 zu erfragen.  
Bitte um telefonische Anmeldung bei erstmaliger Teilnahme!

 „Fit für Österreich“ – Qualitätssiegel  
(wird für Leistungsturnen nicht vergeben)



## Termine:

### Herbstwanderung

**Mittwoch, 26. Oktober 2011 – Grein – Stillensteinklamm**

Die detaillierte Beschreibung finden Sie auf Seite 18.

### Turn10!-Mannschaftsmeisterschaften der Sportunion Wien:

**Sonntag, 23. Oktober 2011** in der Sporthalle Dusika-Stadion, 1020 Wien, Engerthstraße 267-269 (U2-Station „Stadion“)

Die genauen Beginnzeiten und Riegeneinteilungen erfahrt Ihr auf den Turnplätzen. Wir möchten so wie in den Vorjahren mit so vielen Riegen wie möglich antreten!

### Adventfeier:

**Sonntag, 18. Dezember 2011, 15.30 Uhr**

**im Festsaal des GRG 17, Parhamerplatz 18, 1170 Wien**

Wie alljährlich wird Besinnliches von unseren Turnkindern dargeboten.

→ **Kinder, die gern musizieren oder beim Adventspiel mitmachen wollen, sind herzlich eingeladen, sich schon im September bei den Platzleitern zu melden!**

Danach Pausenbuffet und Sportvorführungen. Ende 18.00 Uhr. Anschließend gemütliches Zusammensitzen in der nahegelegenen Pizzeria Alexandro (Ecke Parhamerplatz-Nattergasse)

### Wir gratulieren herzlich:

- **Lucia „Uschi“ Schaffarz** zur Ernennung zum **Ehrenmitglied** der Turn- und Sportunion Währing
- **Kurt Bender** zur Ernennung zum **Ehren-Sportreferenten** der Turn- und Sportunion Währing
- **Mag. (FH) Jeanette Leinert** zur erfolgreichen Sponion im Dezember 2010
- **Günther Urbanek** zum Staatlich Geprüften Lehrwart für Kunstturnen
- **Peter Königsberger** zum 70. Geburtstag am 26. Mai 2011
- **Birgit Bender** zur bestandenen Sport-Matura im Juni 2011

# RUCKSACK/SCHLAFSACK/HÄNGEMATTE

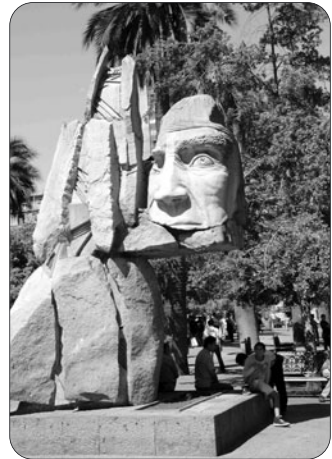
## EINE REISE DURCH CHILE, PERU UND BRASILIEN

von Dr. Peter Riedl

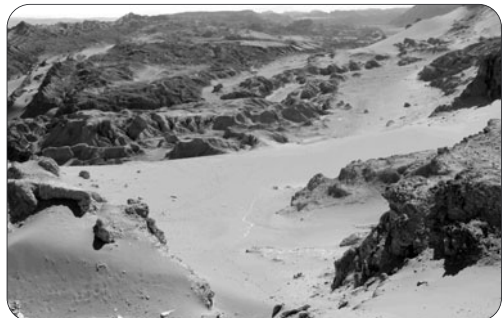
Was hat zwei (schon etwas ältere, 62 und 71 Jahre alte) Herren wohl bewogen, mit Rucksack, Schlafsack und Hängematte durch Südamerika zu „reisen“? In die Atacama-Wüste in Chile zu fahren, mag ja ganz interessant sein. Was trieb sie aber dazu, sich bei Regen über 4.000m hohe Pässe in Peru zu schleppen, abends in ein feuchtes Zelt zu kriechen und im Schlafsack am Boden zu schlafen? Warum fuhren sie auf dem Amazonas in Brasilien – nur um in der Nacht eingezwängt zwischen Hunderten Passagieren an Deck in der Hängematte zu schlafen?

Wie es begann: Mein Freund Franz wollte in Südamerika mit seinem Schwager den Chimborazo besteigen, Verwandte in Santiago de Chile besuchen und seinen Jugendtraum, den Amazonas zu befahren, verwirklichen. Die Bergtour wurde von seinem Schwager abgesagt. Für Franz waren aber Inkatrail und Machu Picchu eine interessante Alternative – und ich war dabei.

So flogen wir Anfang Jänner nach **Santiago de Chile**. Santiago macht durchaus den Eindruck einer pulsierenden, europäischen Hauptstadt. Der Schwager von Franz, ehemals österreichischer Generalkonsul, zeigte uns „seine“ Stadt und fuhr dann mit uns durch die großen chilenischen Weinanbauggebiete von Casablanca nach Valparaiso. Dieser zur Kolonialzeit bedeutende Hafen zeigt heute den morbiden Charme des Verfalls, während weiter nördlich, in Vina del Mar, Geld offenbar keine Rolle spielt: Tolle Hochhäuser, luxuriöse Villen und prachtvolle Boulevards kennzeichnen den Sommersitz der reichen Santiagoer.



Von Santiago aus ging es dann mit dem Nachtbus (das spart Zeit und Hotelkosten) nach Norden, entlang der Küste allmählich in die Atacama. Diese gilt als trockenste Wüste der Welt. Die Landschaft ist hügelig, aber man sieht endlose Kilometer nur Steine und braunen Sand, aber kein Grün –



keinen Baum, keinen Strauch, keinen Halm. So erreichten wir, etwas durchgerüttelt, **San Pedro de Atacama** am Rande eines großen Salzsees auf 2.400m Höhe. Dieser Ort konnte, obwohl touristisch überlaufen, sein dörfliches Flair bewahren.

Von dort aus erkundeten wir mit Leihauto die Geysire von El Tatio auf 4.300m Höhe. Der Anblick der weißen Wasserdampfwolken, die gurgelnd, brodelnd, zischend aus den 64 Geysiren in die Höhe schossen, war großartig. An den beiden nächsten Tagen besuchten wir ein Flamingo-Brutgebiet und ein großes Flamingo-Schutzzentrum.



Per Nachtbus fuhren wir dann nach Arequipa in Peru und vorbei am Titicacasee nach **Cuzco**. Das ist ein faszinierender Ort. Überall sieht man die Reste aus der Inkazeit: Den gewaltigen Festungsbau von Sacsaywaman, die Fundamente der Paläste und Tempel der Inka, auf denen die Spanier Kirchen, Kathedralen und Paläste errichteten, und die Mauer mit dem berühmten Stein mit 12 Ecken. Großartig der zentrale Platz „Plaza de Armas“ mit der Kathedrale und der Jesuitenkirche „La Compania“.

Am nächsten Morgen ging's mit dem Bus das Urubambatal hinunter zum Beginn des **Inkatrails**: Nach dem mühsamen Procedere des „Eincheckens“ begannen wir mit vielen anderen Trekkern den Inkatrail. Auf einem gut ausgestatteten Campingplatz genossen wir zum ersten Mal eine Nacht im Freien. Der nächste und übernächste Tag waren dann eine rechte Schinderei. Es fing zu regnen an, der Regen fand allmählich seinen Weg durch den Regenschutz in Hemd, Hose und Schuhe – aber auch in den Rucksack, wodurch der Schlafsack feucht wurde. Unter diesen Bedingungen marschierten wir jeden Tag 8 bis 9 Stunden, überquerten 3 über 4.000 m hohe Pässe – und ich kroch jeden Abend in den feuchten, kalten Schlafsack. Meinen Rucksack (ca. 15 kg) schleppte ich die ganze Zeit selber, während viele weit Jüngere ihr Gepäck von Trägern tragen ließen. Da war ich schon ein bisschen stolz! In **Machu Picchu** ließ der Regen zeitweise etwas nach, sodass wir die Terrassen für die Landwirtschaft, die Bürgerhäuser, die Paläste, die Tempel und den Intiwatana, den „Ort, an dem die Sonne angebunden ist“,





bewundern konnten. Mit dem Zug fuhren wir zurück nach Cuzco, wo nach 4 Tagen Nässe und Kälte wieder ein warmes Bett auf uns wartete.

Am folgenden Tag flogen wir von Cuzco nach **Lima** – und hatten endlich wieder schönes Wetter. Es folgten 2 Tage Erholung und Stadtbesichtigung. Im Zentrum die „Plaza Maior“ mit der Kathedrale, dem Gouverneurspalast, dem Palast des Erzbischofs und vielen anderen prunkvollen Gebäuden. Großartig Larcomar (dort klebt ein kleines Geschäftsviertel direkt am Rand des 100 m hohen, fast senkrechten Abbruchs der Küste zum Pazifik) und das legendäre Goldmuseum mit Goldarbeiten aus der Inkazeit.

Per Flugzeug gelangten wir nach **Iquitos am Amazonas**. Iquitos erlebte seine Blüte während des Kautschukbooms im 19. Jhd, als große Dampfer aus Europa und Amerika hierher kamen. Die größte Attraktion von Iquitos ist sicher der Stadtteil Belen: Eigentlich eine eigene Stadt der indigenen Bevölkerung. Da der Wasserstand in der Regenzeit um bis zu 10 m steigt, stehen die Häuser entweder als Pfahlbauten hoch über dem Grund, oder sie stehen gleich auf Flößen oder Schiffen und schwimmen auf dem Hochwasser. Auf dem Markt von Belen werden vor allem Obst, Gemüse, Fisch, Heilkräuter, allerlei Tinkturen und frisch gerollte Zigarren verkauft.

Mit dem Schnellboot fuhren wir 12 Stunden nach Santa Rosa und gelangten dann mit einem kleinen Boot mit Führer und Köchin in eine **Dschungel Lodge**. Unsere Erwartungen waren nicht allzu groß, aber es gab noch weniger: Keine Alligatoren, obwohl wir in der Nacht zu deren Schlafplätzen fuhren, keine Affen, obwohl wir um 4 Uhr früh lautlos über die Lagune paddelten, keine Süßwasserdelphine. Aber dafür konnten wir selber ein paar Fische fangen.

Bei unserer Wanderung durch den Urwald wären wir ohne Führer wohl ziemlich verloren gewesen! Wir sahen dabei auch die berühmte Victoria Regia und eine riesige Vogelspinne. Der dichte Wald, die Vielfalt der Pflanzen, das Gefühl des 'Weit weg von allem Gewohnten Seins' waren ein unvergessliches Erlebnis.

Am nächsten Tag bestiegen wir den **Flussdampfer**. Am Oberdeck mussten wir unsere Hängematten an den am Dach angebrachten Stangen befestigen. Unzählige weitere Hängematten kamen dazu, so dass es gar nicht so einfach war, in unsere „hammocks“ hineinzukriechen, oder gar wieder unverletzt herauszukommen. So verbrachten wir 4 Tage und 3 Nächte auf dem **Amazonas**. Ist eine so lange Fahrt auf einem so breiten Fluss nicht



langweilig? Nein! Da waren die vielen Menschen, die auf dem Schiff fast wie zuhause lebten, auf dem Fluss die Schiffe, Motorboote und Kanus der Einheimischen, das Tohuwabohu, wenn das Schiff anlegte. Und der Fluss selber: Die Weite, das langsame, oft kaum merkbare Dahinströmen, die Uferlandschaft, dichter Wald bis ans Wasser, Bäume, deren Wurzeln so stark unterwaschen waren, dass sie jeden Moment umstürzen mussten. Schließlich erreichten wir **Manaus**, wo wir einen Tag verbrachten, um uns die Stadt anzusehen.

Zuletzt flogen wir nach **Rio de Janeiro**. Wir besuchten das Zentrum und die Copacabana: Sie ist überwältigend - der kilometerlange Sandstrand mitten in der Stadt, luxuriöse Bauten, die vielen Menschen, die Sport betreiben, in der Sonne liegen oder sich in die Brandungswellen stürzen. Wir



besichtigten die Sambastrasse und ein typisches Künstlerviertel, fuhren auf den Corcovado mit der riesigen Christusstatue und zuletzt mit der Seilbahn auf den Zuckerhut: Ein extrem steiler, 1.300 m hoher Felsen, auf dessen Gipfel gerade die Seilbahnstation und ein kleines Restaurant passen. Die Aussicht von dort ist atemberaubend, einfach überwältigend. Ein würdiger Abschluss unserer Südamerika-Reise!

## Herbstwanderung

### Stillensteinklamm

Mittwoch, 26. Okt. 2011 (Nationalfeiertag)

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

**Abfahrt:** 7.30 Uhr

**Fahrtroute:** Westautobahn-Ybbs Persenbeug-Grein

Beginn der Wanderung: Dem gut markierten Weg zur Klamm folgen und durch sie bis zum Gasthaus Aumühle. 2 ½ Std. Mit dem Bus zurück nach Grein und Führung durch das Schloss Greinburg.

**Preis:** Erwachsene € 20,-, Jugend bis 16 Jahre € 10,-

**Anmeldung:** Birgit Bender, Tel. 0680/23 11 770 Mail: birgit.bender@aon.at

Gäste sind herzlich willkommen!

Auf Euer Kommen freut sich

*Birgit*

# FIT AM ARBEITSPLATZ – TEIL 4

von Susanne Förtsch



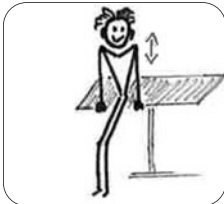
## Der Schreibtisch als Fitnessgerät:



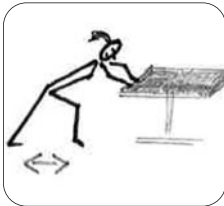
1.) Bizeps: Aufrecht sitzen → Arme anwinkeln und mit Handflächen von unten gegen Tischplatte drücken, als ob man den Tisch in die Höhe stemmen möchte. 10 sec halten, kurz entspannen, und dann noch 2x je 10 sec Spannung halten.



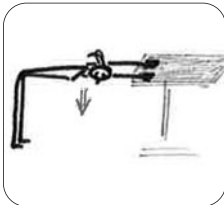
2.) Trizeps: Rücklings vor dem Schreibtisch stehen und mit den Händen schulterbreit aufstützen, Fingerspitzen schauen zum Boden. Mit den Füßen etwas vorgehen → dann Arme beugen und strecken. (Wichtig: Schultern tiefhalten, Ellbogen zeigen nach hinten; Körper entspannt „hängenlassen“) 15 x



3.) Schultern: Rücklings vor dem Schreibtisch stehen und mit den Händen ca. schulterbreit aufstützen (Fingerspitzen schauen zum Boden) - mit gestreckten Armen Oberkörper hinuntersacken lassen (in die Schultern reinfallen lassen, sodass Schultern fast die Ohren berühren), und dann wieder weit aus den Schultern rausheben (Kopf Richtung Decke ziehen, Schultern tief) 15x



4.) Kreislauf/Beinmuskulatur: In Schrittstellung vor dem Schreibtisch stehen und mit den Händen aufstützen; schnelle Wechselsprünge, 1 Minute lang.



5.) Rückentraining und Stretching: Handflächen auf dem Schreibtisch aufstützen und Arme und Rücken in eine Linie bringen; Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zwischen den Armen. Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Zunächst einen Arm ein paar Zentimeter vom Tisch lösen und nach oben vorziehen. Wieder ablegen und das Gleiche mit anderem Arm. Pro Seite 3x.

Abschließend beide Handflächen wieder auf die Tischplatte und zur Dehnung Achseln Richtung Boden ziehen.

## DIE JUNGE SPORTUNION EURE JUGENDSEITE

von Silvia Kreczy



Hallo,

ich hoffe, ihr hattet schöne Ferien und freut euch so wie wir auf das neue Sportjahr!

Während ihr noch die letzten Sommersonnenstrahlen genießt, schmieden wir noch die letzten Pläne, basteln an neuen Übungen und Geräten und sammeln viele Ideen. Schließlich soll auch das kommende Sportjahr wieder allen viel Freude und Abwechslung bereiten. Viele Stunden werden in altbewährter Weise weitergeführt. Doch auf einigen Sportplätzen sind nun Jüngere am Werk. Damit dieser frische Wind optimal genützt werden kann, brauchen wir eure Mithilfe. Natürlich freuen wir uns über Ideen, Wünsche und Vorschläge von euch (Schreibt mir doch einfach ein Mail an [silvia.keksi@gmx.at](mailto:silvia.keksi@gmx.at)). Auf den Turnplätzen, auf denen besonders viele Gruppen und Kinder gleichzeitig trainieren, ist es aber auch besonders wichtig, dass wir uns alle an ein paar Grundregeln halten, damit das zusammen Sporteln gut funktionieren kann. Ich bin mir sicher, dass wir das gemeinsam gut hin kriegen werden und viel Freude und Erfolg in der kommenden Sportsaison haben werden!

### Veranstaltungshinweise:

Leider ist unser Badetag im Juni ins „Wasser gefallen“. Ein Ski-, Snowboard- und Rodeltag ist für den Winter geplant. Genauere Infos dazu erhaltet ihr rechtzeitig.

Wer noch Ideen und Schwung zu Saisonbeginn sucht, der ist auf dem Impulssseminar im Landessportzentrum in St. Pölten am 10. und 11. September gut aufgehoben. Vorturner, Übungsleiter und solche, die es noch werden wollen, erhalten viele nützliche Tipps im Bereich Kinder- und Jugendsport. Weitere Infos findet ihr unter <http://www.oefg.at/impuls/index.html>

## FUSSBALL 360 GRAD

Mit Hilfe von Langbänken wird ein Spielfeld errichtet, gespielt wird mit dem Fußball. Es spielen 3 bis 4 Teams gleichzeitig gegeneinander, wobei ein Team aus 3 bis 4 Spielern besteht.

Jedes Team hat eine mit Sand oder Wasser gefüllte Flasche (= Tor), die etwa einen Meter von der Wand bzw. Langbank entfernt steht. In der Mitte des Spielfeldes steht eine Flasche (= „böse Flasche“) – es können auch mehrere „böse Flaschen“ aufgestellt werden.



Christa Prelesnik

Ziel des Spiels ist es, alle anderen Mannschaften hinauszuerwerfen.

- Wie kann eine ganze Mannschaft auf einmal hinausgeworfen werden?
- Indem die Flasche der gegnerischen Mannschaft umgeschossen wird
  - Wenn ein Spieler seine eigene Flasche umwirft (mit oder ohne Ball)

- Wann scheidet ein einzelner Spieler aus?
- Wenn er den Ball über die Bande aus dem Spielfeld befördert
  - Wenn er eine gegnerische Flasche mit irgendeinem Teil des Körpers umwirft
  - Wenn er die „böse Flasche“ mit dem Ball oder einem Teil des Körpers umwirft

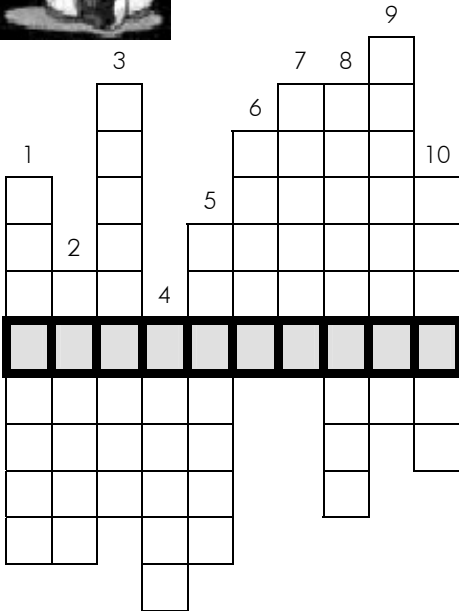
Viel Spaß wünscht Euch

Christa



# Rätselfseite

by Tom



## Wer sucht, der findet!

In untenstehendem seltsamen Text sind 10 Obstsorten „versteckt“.

Richtig im Gitter angeordnet (alle Obstsorten in der Einzahl), ergeben sie köstliche Waldfrüchte!



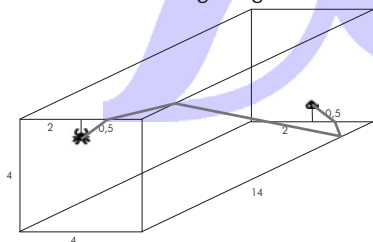
Die drei Freundinnen Anna, Barbara und Lotte stehen in der Küche am Herd. Bärenstark soll sie ihr selbst gekochter Biskuit tendenziell machen. „Spring!“ Lotte schreit, „spring, wir brauchen das Mehl! Ohne dem geht’s nicht.“ Anna – naseweis wie immer – kontert: „Cherie, bissl ruhiger oder mach dich rar!“ Barbara sucht inzwischen das Bier. „Ne – doch nicht, das ist ja hohl.“ Und ernst wie sie nun mal ist, beschließt sie, sich niemals ihre Ernsthaftigkeit rauben zu lassen.



## Kopfnüsse von Heft 10

Lösung

Unglaublich, aber wahr: Die Spinne muss sich spiralenförmig um den Quader bewegen, um den kürzesten Weg zu gehen:

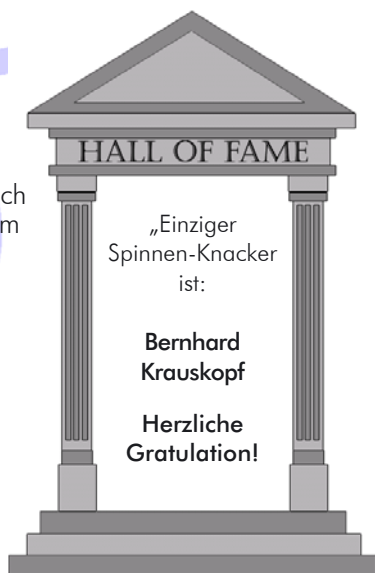
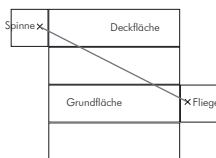


Auf einem Netz abgebildet sieht das so aus:

Der Weg  $x$  beträgt laut **Satz von Pythagoras** daher:

$$x^2 = 15^2 + 8^2 = 289$$

und daraus folgt  $x = 17$



## Kopfnüsse

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

Um einen runden Tisch sitzen einige Leute. Einige sagen immer die Wahrheit, die anderen lügen immer. Jeder behauptet über seinen rechten Sitznachbar, er sei ein Lügner.

Eine Frau behauptet, dass 47 Leute an diesem Tisch säßen. Darauf meint ein Mann: „Das stimmt nicht, es sind 50 Leute“.

Wer hat recht? Wie viele Leute sitzen denn nun am Tisch?

*(Auflösungen und alle „Knacker“ im nächsten Heft)*

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

### Lösungen der Seite 21:

**Obstsorten:** Man findet in dieser Reihenfolge: Erdbeere, Quitte, Ringlotte, Melone, Ananas, Ribisel, Rhabarber, Birne, Holunder, Traube. Richtig eingetragen ergeben diese Begriffe das Lösungswort **BROMBEEREN**.

*Besser als wegfliegen!*

*...einkaufen.*  
**Natürlich in Währing!**  
*Mit Charme und Stil.*

[www.waehring.info](http://www.waehring.info)



**KREUZGASSE**

**Weinhaus**  
im Herzen Währings



**Die Wiener Einkaufsstraßen**  
SO BUNT WIE DAS LEBEN

## 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.

Erscheinungsweise: 2x jährlich (Jänner, August)

Redaktions- und Anzeigenschluss für Heft 12: 15. November 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:

Julia Mayer, Tel. 0676/741 51 20

Währing



Homepage: [www.sportunion-waehring.at](http://www.sportunion-waehring.at)



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

