



SPORT
UNION
WÄHRING

SPORT SPIEL SPASS

HEFT 12
JÄNNER 2012

VEREINSZEITUNG DER
TURN- UND SPORTUNION WÄHRING

TURNEN STATT RADELN IM DUSIKA-STADION



Aus dem Inhalt:

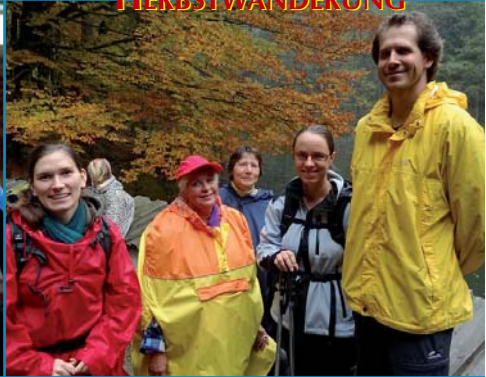
Neue Kinderturnstunden in der Baumannschule
Turn10-Wettkampf - Herbstwanderung - Adventfeier
Gehirn-Jogging
Weniger NASCHEN? Mehr BEWEGUNG?



TURN 10! WETTKAMPF



HERBSTWANDERUNG



ADVENTFEIER



Liebe Sportbegeisterte!



Tom Ballik

Die Union Währing trauert um **Gu­drun Popelka**, die am 2.8. 2011 von uns ge­gan­gen ist. Sie war in den 80er und 90er Jahren im Vor­stand aktiv und 20 Jahre lang Platzlei­terin einer Damengymnastik. *siehe Seite 10*

Mit Jänner 2012 startet eine neue **Kinderfitness**-Einheit. Wir heißen unsere neue Übungsleiterin **Sandra Kloibhofer** herzlich willkommen! Weiters freue ich mich, dass dafür als neue Partnerschule die **Volksschule am Baumann-Park** gewonnen werden konnte. *siehe Seite 4 und 5*

Die gute Zusammenarbeit mit städtischen Schulen hat für uns als Verein einen hohen Stellenwert - einerseits liegt uns als Breitensportverein natürlich die „Nahversorgung“ von Kindern im 18. Bezirk mit Bewegungseinheiten am Herzen, andererseits sind wir für unsere anderen Kurse natürlich auch auf die schulischen Turnsäle angewiesen.

Daher wurden im Herbst noch zusätzlich zwei Einheiten in enger Zusammenarbeit mit Schulen ins Leben gerufen, die ausschließlich für Kinder von dort gedacht sind. *siehe Seite 12 und 13*

Im Lauf des letzten halben Jahres wurde unsere **Mitgliederdatenbank** vollständig modernisiert und auf den neuesten Software-Stand gebracht. Besonderen Dank für diese aufwändige und mühevollen Arbeit möchte ich hierfür **Christine Dworak** (IT-Expertin) und **Erik Förtsch** (Eintipp-Experte) aussprechen!

Events der ersten Saisonhälfte:

Gratulation an alle Wettkämpfer und Trainer der **Turn10! Mannschaftsmeisterschaft 2011**, ich freue mich über die schönen Erfolge! *siehe Seite 6 und 7*

Birgit Bender hat ein wunderbares Programm für unsere **Herbstwanderung** auf die Beine gestellt. *siehe Seite 8*

Eine gelungene und besinnliche **Adventfeier** konnte dank den beiden Organisatoren **Irene Bender-Schindler** und **Gerald Mayer** sowie den vielen mitwirkenden Kindern stattfinden. *siehe Seite 9*

Unser nächstes Vereinsheft wird im August 2012 erscheinen, hoffentlich sehen wir uns bis dahin am Turnplatz oder bei einer der nächsten Veranstaltungen der Union Währing, vielleicht schon beim **Gschnas** am 27. Jänner!

Das ganze Team wünscht eine sportlich erfolgreiche und verletzungsfreie zweite Saisonhälfte!

NEUES KINDERANGEBOT AB JÄNNER! UGOTCHI – KINDERFITNESS

„Kindheit ist eine bewegte Zeit und nichts ist wichtiger für die Entwicklung von Kindern als regelmäßige Bewegung! Während des Wachstums werden in der kindlichen Entwicklung die Grundsteine für Muskelaufbau, Koordination und motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit gelegt. All das sind Inhalte und Ziele der UGOTCHI

Kinderfitness. Auf der Basis einer polysportiven Bewegungserfahrung sollen die Kinder in ihrer Entwicklung gezielt unterstützt werden, wobei die spielerische Aufbereitung des Trainings und der Spaß an der Bewegung im Vordergrund stehen!“



UGOTCHI,
das Maskottchen der Sportunion



Das sind die Worte unserer neuen Übungsleiterin Sandra Kloibhofer, welche ab Jänner 2012 diese Einheit leiten wird. Sandra ist ausgebildete Kindergartenpädagogin und hat zahlreiche Ausbildungen im Bereich Kinderfitness / Kinderturnen vorzuweisen. Wir sind froh, mit Sandra so eine kompetente Sportlerin und Pädagogin in unserem Betreuersteam willkommen zu heißen!

Ende November konnten wir unsere neue Übungsstätte in der Volksschule am Baumannplatz (1180, Nähe U6 Michelbeuern) besichtigen.

Der Verein startet mit dieser Kinderfitness die erste Einheit im Rahmen von UGOTCHI, einer Idee der Sportunion Wien: Seit dem Start im Jahr 2007 hat sich UGOTCHI zu einer der größten Bewegungsinitiativen für Volksschulen in Österreich entwickelt. Kinder sollen durch verschiedene Projekte und Zusammenarbeit mit Union-Vereinen zu mehr Sport und gesunder Ernährung motiviert werden. UGOTCHI wirkt sich positiv auf das Bewegungs- und Ernährungsverhalten der Kinder und sogar der Eltern aus. Für detailliertere Informationen siehe auch www.ugotchi.at.

UGOTCHI Kinderfitness (ab Jänner 2012):

Ort: VS am Baumannplatz, Klettenhofergasse 3, 1180 Wien

Tag: Donnerstag

Zeit: 15-16 Uhr

Alter: 4-6 Jahre

Preis: 40 EUR (bis Schuljahresende)

Bei Interesse einfach vorbei schauen oder per Mail
(office@sportunion-waehring.at) bei uns melden!



In diesem Turnsaal werden schon bald viele 4-6-jährige von Sandra trainiert werden. Alle nötigen Geräte sind vorhanden.

TURN 10! MANNSCHAFTSMEISTERSCHAFTEN DER SPORTUNION WIEN

am 23. Oktober 2011

von Julia Mayer



Nach langem Suchen ganz zeitig in der Früh haben wir am Sonntag, 23.10. 2011, schließlich doch alle den Eingang des Dusika Stadions gefunden. Damit jedoch nicht genug des Abenteuers, es galt als nächste Hürde die Umkleieräume zu finden. Nach einigem Herumirren haben wir diese allerdings auch noch rechtzeitig entdeckt.

Mit großem Staunen haben wir die riesige Halle des Dusika Stadions zum ersten Mal als neue „Turn“-Wettkampfhalle gesehen und begutachtet. Das Areal ist zwar tatsächlich sehr weitläufig, doch leider führte dieser Umstand

auch dazu, dass die familiäre Atmosphäre, die wir sonst aus den Wettkämpfen der letzten Jahre kennen, darunter litt.

Nach dem gemeinsamen Aufwärmen der Altersklassen 8, 10, 12 der Mädchen sowie einer Mixed-Riege, nahm der Wettkampf aber wieder seinen gewohnten Ablauf. Erst waren viele ein wenig nervös, doch dann rückten der Spaß und die Konzentration auf die Übungen in den Vordergrund. Leider konnten wir diesmal keine eigene Burschenriege stellen, aber wir waren natürlich auch so wieder sehr erfolgreich, und das schon am Vormittag. Wieder einmal sammelten die Turner und Turnerinnen der Union Währing viele Medaillen mit ihren Mannschaften (2x Gold, 1x Bronze). Super gemacht!

Nach einem kurzen, aber lustigen Fotoshooting war der erste Teil des Wettkampfes beendet und nun war – am Nachmittag – AK 30+ an der Reihe. Auch dieses Team konnte (Gold-)Medaillen mit nach Hause nehmen.

Wer sich die genauen Ergebnisse der einzelnen TurnerInnen und der Teams im Detail ansehen will, der kann sich auf unserer Homepage www.sportunion-waehring.at unter Veranstaltungen/Wettkämpfe informieren.

Ich gratuliere allen Teilnehmern und deren stolzen Mamis und Papis recht herzlich und freue mich, dass alle gesund und wohlauf nach Hause gekommen sind.

Bis zum nächsten Mal,

eure Julia

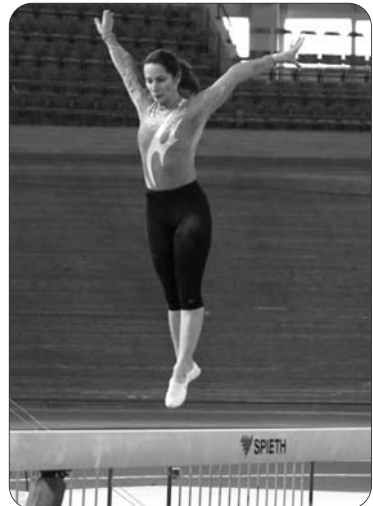




Weitere Turn-Erfolge:

Bei den Wiener Sportunion Landesmeisterschaften im Kunstturnen am 1. November 2011 siegte unser **Julius Neuber** überlegen in der Junioren-Meisterstufe B.

Dr. Petra Krepler wurde bei den Österreichischen Turn10! Meisterschaften in Schwaz am 19./20. November 2011 trotz starker Konkurrenz Erste in ihrer Altersklasse.



HERBSTWANDERUNG STILLENSTEINKLAMM

26. Oktober 2011

von Ingrid Frühwirth

Am Nationalfeiertag konnte man eine kleine verschworene Gruppe zu „nächtlicher“ Stunde am Treffpunkt Kreuzgasse beobachten. Um 7.30 h startete unser Schreiberbus, überquerte bei Ybbs die Donau, fuhr an der Insel Wörth vorbei, und bald darauf sprangen wir tatendurstig aus dem Bus. Da Kurt, der Jahrzehnte lang die Ausflüge organisierte – eine mühsame Arbeit – in Namibia weilte, trat Birgit in seine Fußstapfen und meisterte diese Aufgabe zur Zufriedenheit aller.

Nach der Überquerung eines Hügels, bei der die ersten verloren gingen (aber wieder auftauchten!), wanderten wir gemeinsam durch die Stillensteinklamm. Der leichte Regen konnte der Schönheit der bizarren Granitfelsen, die durch Wollsackverwitterung entstanden waren, keinen Abbruch tun. Sogar eine Badewanne im Felsen konnten wir bewundern. Die erste Stärkung erhielten wir im Gasthof Aumühle, bevor wir auf Peters Vorschlag hin den Höhenweg nach Grein einschlugen. Trotz mehrerer Gegenanstiege kamen auch die kleinsten Teilnehmer, wie zum Beispiel der fünfjährige Simon, gut beim Schloss Greinburg an.

Schließlich hatte es auch zu regnen aufgehört und die Ausblicke auf die Donau waren wirklich „cool“. Frau Haas führte uns eineinhalb Stunden lang durch das Burgschloss der Familie Sachsen-Coburg, zeigte uns einen mit Mosaiken aus Donaukieseln verkleideten Saal, ferner den 14 m hohen Rittersaal, der 500 Personen fasst, die Burgkapelle und die Repräsentationsräume der Adligen. Nach diesem monarchistischen Ausflug ließen wir uns das Abendessen im Gasthaus Strudengau gut schmecken.

Ein großes Danke an Birgit für diesen gelungenen Ausflug!





ADVENTFEIER
AM 18. DEZEMBER 2011



Mehr Bilder finden Sie
auf unserer Homepage
www.sportunion-waehring.at

Wir trauern um Gudrun Popelka

Am 2. August 2011 ist unsere langjährige treue Kameradin Gudrun Popelka nach längerer Krankheit verstorben – sie wurde nur 66 Jahre alt.

Gudrun kam schon in ihrem 9. Lebensjahr zum Kinderturnen der Turn- und Sportunion Währing und blieb Jahrzehnte lang Mitglied in unserem Verein. Nach ihrer aktiven Zeit als Turnerin und Gymnastin war sie in den 1970er- und 1980er-Jahren Platzleiterin bei einer Damengymnastik-Einheit und arbeitete etliche Jahre auch in der Vereinsleitung (damals noch „Turnrat“) mit.



Gudrun war ausserdem eine sehr gute Leichtathletin und hatte besonders im Kugelstoßen Erfolge. Sie liebte im Winter das Skifahren und im Sommer das Wandern und Bergsteigen.

Von 1993 bis 2002 leitete Gudrun bei uns wieder sehr erfolgreich eine Musik-Gymnastik, musste dann jedoch aus gesundheitlichen Gründen aufhören.

Gudrun blieb aber weiterhin der Union Währing treu verbunden. Ihre beiden Söhne Roland und Herbert waren ebenfalls einige Jahre lang Mitglieder in unserem Verein.

Für ihre Verdienste um die Turn- und Sportunion Währing erhielt Gudrun Popelka 1998 das Sportunion-Ehrenzeichen in Bronze und im Jahr 2007 das Ehrenzeichen in Silber.

Liebe Gudrun, wir werden Dich immer als echte Sportlerin in Erinnerung behalten und Dir stets ein ehrendes Andenken bewahren!

Erik Förtsch

Herzlichen Dank für Ihre Spenden:

- 100 €:** Rudolf und Luzia Kraff
- 25 €:** Mag. Helga Kostka
- 20 €:** Mag. Henriette Braitenberg-Zennenberg, Dr. Franz Helbich, Mag. Karl Franz Hofbauer
- 13 €:** Hannes Strohbach
- 10 €:** Inge Buchhart, Nikolaus Merica, Sylvie Reidlinger, Utta Reiter, Sigrid Rissel
- 5 €:** Dr. Christa Binder, Elisabeth Laube, Friederike Resch, Ing. Michael Rigaud, Elfriede Schuhmayer

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!

Wenn Sie erst **ab Februar** mitturnen: **Bis Ende Juni halber Beitrag**

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	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	Schahpoureh 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
Sandra Kloibhofer	0650/662 17 96	Mag. Eva Tagesen	0660/440 62 45
Roswitha Koch	0699/1 985 97 55	Stefanie Urban	0699/1 716 29 08
Mag. Bernhard Krauskopf	0650/511 33 35	Günther Urbanek	0699/8 847 72 63
Mag. Silvia Kreczy	0680/325 03 64		

Allgemeine Auskünfte:

Irene Bender-Schindler (Obmann-Stv.), Tel. 0680/334 34 67
e-mail: office@sportunion-waehring.at

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

Wettkämpfe: Julia Mayer, Tel. 0676/741 51 20








ÜBUNGSANGEBOTE 2011/12







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!)		
	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 (Keine Neuaufnahmen möglich!)	Mo 19.30-21.00	Schop. 79/1.St.	Mag. B. Krauskopf
	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 Wohlfühlprogramm „Lebensfreude á la carte“	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

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



KINDERTURNEN UND GERÄTTURNEN

	Eltern-Kind-Turnen	Do	14.45-15.45	Scheib. 63	Marie-Christin Mayer, Birgit Bender
	Eltern-Kind-Turnen ab 3 Jahre (bis 5 Jahre)	Mo	16.50-17.50	Schop. 79/1.St.	Irene Bender-Schindler
	Kinder 4-6 Jahre	Do	15.45-16.30	Scheib. 63	Stefanie Urban, Marie-Christine Friedl
	Kinder 4-6 Jahre	Do	16.30-17.15	Scheib. 63	Stefanie Urban, Marie-Christine Friedl
	Kinder 6-10 Jahre	Do	17.15-18.45	Scheib. 63	Stefanie Urban, Marie-Christine Friedl
	Kinder 6-10 Jahre	Mo	16.30-18.00	Schop. 81	Julia Mayer
	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
	Weibl. Jugend 10-14 J.	Mo	18.00-19.30	Schop. 81	Elisabeth Daneczek

NEU UGOTCHI, ab Jänner 2012

Kinderfitness 4-6 Jahre Do 15.00-16.00 Klettenhoferg. 3 Sandra Kloibhofer

NEU UGOTCHI (nur für Kinder der VS Baumannplatz), ab Jänner 2012

Kinderfitness 6-10 Jahre Do 14.00-15.00 Klettenhoferg. 3 Sandra Kloibhofer

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	Mo	19.30-20.55	Schop. 81	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
Ballspiele (ab 16 Jahre)	Mi	20.00-21.40	Parham. 18/TS 1	Mag. Silvia Kreczy
Yoga	Mi	19.30-20.30	Schop. 79/1.St.	Mag. Jeanette Leinert

(Es sind noch Plätze frei!)

WALDLAUF / NORDIC WALKING / FUSSBALL

-  Waldlauf mit Stretching Do 18.00/19.00 Raum Pötzleinsdorf 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;
-  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!

NEU Fußball Mo 16.30-18.00 Schop. 79
(nur für Schüler der Schopenhauerstraße 79)

**Fisnik Yoksh,
Gazmend Thaqi**

Termine:



EINLADUNG
zum
G'schnas



am Freitag, 27. Jänner 2012
im Restaurant „Martinschlössl“
Martinstraße 18, 1180 Wien

mit der
„Band mit Herz“

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

Eintritt: Erwachsene € 10,-
Jugendliche bis 18 Jahre € 5,-
Tischreservierung erbeten !

Kostüme erwünscht, aber kein Kostümzwang!
Tombola mit schönen Preisen!
Gäste sind herzlichst willkommen!

Vereinsriegenmeisterschaft der Sportunion Wien:

Sonntag, 4. März 2012

in der Sporthalle Dusika-Stadion,
1020 Wien, Engerthstraße 267-269 (U2-Station „Stadion“)

Mit je mehr Riegen wir antreten, umso höher sind unsere Chancen, unseren Vorjahrsieg zu wiederholen!

Turn10!-Mannschaftsmeisterschaften der Sportunion Wien:

Sonntag, 22. April 2012 in der Sporthalle Dusika-Stadion,
1020 Wien, Engerthstraße 267-269 (U2-Station „Stadion“)

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

Frühjahrswanderung:

Termin und Ausflugsziel werden rechtzeitig auf den Turnplätzen und auf unserer Homepage www.sportunion-waehring.at bekanntgegeben.

Eislaufen mit Christa:

Samstag, 18. Februar 2012, 10.00-12.00 Uhr
auf dem Eislaufplatz Engelmänn

Einladungen werden zeitgerecht auf den Turnplätzen verteilt.

Wir gratulieren herzlich:

- **Julia Mayer** zum 20. Geburtstag am 04. 10. 2011
- **Luzia Kraft** zum 92. Geburtstag am 28. 10. 2011
- **Rudolf Kraft** zum 98. Geburtstag am 12. 12. 2011
- **Irene Bender-Schindler** zum 35. Geburtstag am 16. 12. 2011
- **Gertraud Förtsch** zum 70. Geburtstag am 29. 12. 2011

Jubilaren-Feier der Sportunion Wien

am 15. November 2011



Gertraud Förtsch und Susen Mayer



Mit Präsident Mag. Walter Strobl (li)
und Gerhard Magor (re)



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

FIT AM ARBEITSPLATZ – TEIL 5

von Susanne Förtsch



Heute wollen wir bei unserer Serie „Fit am Arbeitsplatz“ auch unsere „Gehirn-Muskeln“ einbeziehen. Viel Spaß beim „**Gehirn-Jogging**“! ☺

Auf den Kopf

Das Gehirn wird schon beim Lesen an sich sehr gefordert. Um es allerdings ein wenig mehr ins Schwitzen zu bringen, sollte man einmal versuchen, eine Zeitung oder auch ein Buch auf den Kopf zu stellen und dann zu lesen. So kann man dem Gehirn einmal ganz neue Wege aufzeigen.

Wie viel Schritte?

Diese Übung klingt zwar einfach in der Umsetzung, ist es aber nicht: Man zählt beispielsweise bei einem Spaziergang oder beim Joggen seine Schritte. Verzählt man sich, beginnt man wieder von vorne. Auch hier ist eine Steigerung des Schwierigkeitsgrades möglich: So wird nur jeder zweite, jeder dritte... Schritt gezählt. Und richtig schwierig wird es dann, wenn man sich gleichzeitig mit jemandem unterhält und die Schritte im Kopf zählt.

Finger wechselt euch

Diese Übung beansprucht als weitere Fingerübung wieder die Koordination und die Konzentration. Hierzu biegt man den Zeigefinger, den Mittelfinger und auch den Ringfinger der rechten Hand nach innen in Richtung Handfläche. Bei der linken Hand werden Daumen, kleiner Finger und der Ringfinger umgebogen. Nun gilt es, diese Positionen zu wechseln, also die Fingerstellung der einen Hand auf die der anderen zu übertragen und umgekehrt. Es ist erstaunlich, wie anspruchsvoll diese Übung sein kann.

Balance halten

Gleich drei Aspekte der Arbeit des Gehirns werden beim Balance halten angesprochen. So kann man hier die Koordination, die Konzentration und auch den Gleichgewichtssinn trainieren. Hierzu nimmt man einfach beliebige Gegenstände aus dem alltäglichen Leben und balanciert diese auf der Fingerspitze, dem Handrücken oder auch auf dem Fuß und versucht

die Balance solange zu halten, wie man kann. Den Schwierigkeitsgrad kann man mit der Art und Form des Gegenstandes variieren.

Null-Acht

Auch die Augen-Hand-Koordination lässt sich mit Gehirnjogging effektiv trainieren. Hierzu stellt man sich aufrecht hin und zeichnet mit der linken Hand eine große Null in die Luft. Danach zeichnet man mit der rechten Hand eine Acht. Diesen Vorgang wiederholt man ein weiteres Mal und hebt danach die Arme, um beide Zahlen gleichzeitig zu zeichnen. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, kann man hier die Geschwindigkeit immer etwas anziehen.

Neue Bewegungsmuster

Aber auch neue Bewegungsmuster fördern das Bilden neuer Synapsen. So kann man als Rechtshänder bestimmte Tätigkeiten mit der linken Hand durchführen, z.B. Zähne putzen, Maus bedienen, essen, eine Notiz schreiben etc. Auch wenn es anfangs sehr ungewohnt und vielleicht auch mühsam ist, unser Gehirn lernt sehr schnell neue Bewegungsmuster. Wie wäre es mit der „ungewohnten“ Hand Zähne putzen und dabei auf einem Bein stehen?

Weitere Gehirnjogging-Übungen und gute Zeitmanagement-Tipps findet Ihr auf www.zeitblueten.com

LADY STYLE DAMEN FITNESS-CENTER

1180 Wien, Kreuzg.18, nahe U6/AKH
Tel. 0660/1946666, 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**
400m² in Ihrer Nähe

50 Fitnessgeräte
Gymnastikkurse
BPB, Rückenschule
ZUMBA, NIA
Gelenke-schonendes
Zirkeltraining
Slender-You

Massagegeräte
Aromawickel
Magnetfeldmatte





...actionreich



**SPORTKURS
Tandalier**

Tandalier ist...

... ein Sport-, Spaß- und Abenteuerlager für Mädchen und Buben von 9 bis 16 Jahren.

Einige Vereinsmitglieder und Vorturner sind schon viele Jahre lang beim Sportkurs Tandalier als Teilnehmer und/oder Betreuer dabei.



...SPORTLICH



...KREATIV



...ERFRISCHEND



...AKROBATISCH



...SCHWINDELERREGEND



...ENTSPANNEND

...alles, NUR NICHT LANGWEILIG!

WWW.TANDALIER.AT

DIE JUNGE SPORTUNION EURE JUGENDSEITE

von Silvia Kreczy



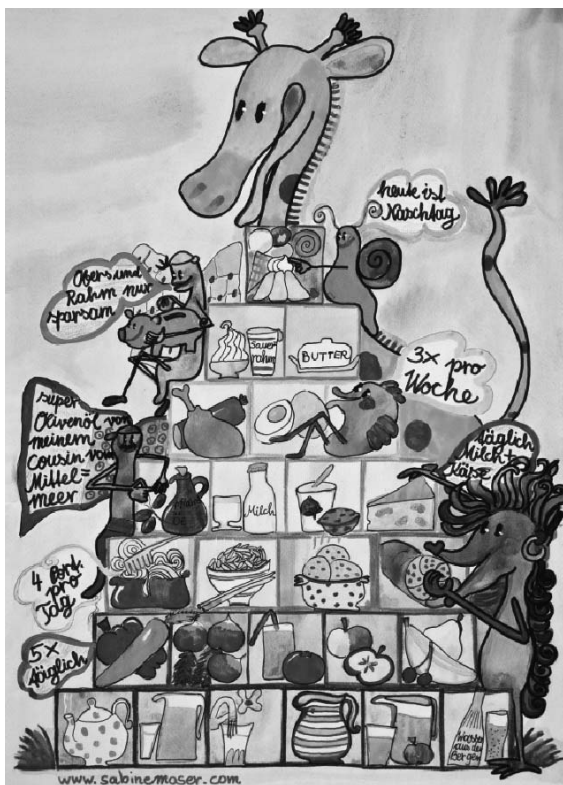
Hallo auf der ersten Jugendseite im Jahr 2012!

Ich hoffe, ihr habt das alte Jahr gut hinter euch gelassen und startet mit viel Vorfreude und Energie ins neue Jahr.

Was es wohl bringen mag? Habt ihr euch „gute Vorsätze“ gemacht? Etwa weniger naschen und mehr Bewegung?

Weniger naschen?

Gerade jetzt wo es draußen kalt und feucht ist, braucht der Körper besonders viel Energie, um gesund und fit zu bleiben. Daher ist es in der jetzigen Jahreszeit besonders wichtig, den eigenen Körper durch gesundes Essen zu unterstützen.



Grafik: Bundesministerium für Gesundheit

Dabei gibt es gerade für junge Menschen 3 Grundregeln. Wie ihr in der Ernährungspyramide links sehen könnt, sollten wir viele ungesüßte Getränke und reichlich pflanzliche Lebensmittel zu uns nehmen. Mäßig tierische Lebensmittel, und nur sparsam fettreiche Lebensmittel, wie Butter und Schlagobers und natürlich wenige Süßwaren. Für junge SportlerInnen ist die ideale Ernährung ein bisschen komplizierter, weil der Körper noch mehr Energie verbraucht. Sollten euch die Details der Sportlernahrung und Fragen wie „Was esse

ich am besten vor dem Wettkampf?“ beschäftigen, dann findet ihr viele nützliche Antworten im Handbuch der BSO Sportjugend „Sporternährung leicht gemacht.“ Zu bestellen im Sportunion Online Shop <http://www.sportunion-shop.at/>

Mehr Bewegung?

Die Sportunion sammelt gerade Unterschriften dafür, dass alle SchülerInnen in Österreich (wieder) mehr Sport in der Schule machen können. Wer diese Forderung unterstützen möchte, kann online auf der Seite des Parlaments unterschreiben:

http://www.parlament.gv.at/PAKT/VHG/XXIV/PET/PET_00130/#tab-Uebersicht

Wer auch in den Sommerferien, wenn die Turnsäle unseres Vereins geschlossen sind, Sport machen möchte, dem kann ich das Sport-, Spaß- und Abenteuerlager *Tandalier* für Mädchen und Burschen von 9 bis 16 Jahren empfehlen. Von Samstag, 28. Juli 2012 bis Freitag, 17. August 2012 erleben in etwa 110 Kids gemeinsam mit einem Betreuersteam aus LehrerInnen und StudentInnen 3 spannende, lustige und sportliche Wochen im Schloss „Tandalier“ in Radstadt, Salzburg (siehe Seite 18). Weitere Infos www.tandalier.at

Ach ja, und seid nicht zu streng mit euch selbst, wenn das mit dem weniger naschen und so mal nicht so ganz klappt....

Liebe Grüße,

Silvia

SCHNAPP DIR EINEN

Alle Kinder außer 2 haben einen Ball und laufen prellend durch den Turnsaal. Die beiden ohne Ball laufen mit.

Auf Pfiff werden alle Bälle durch die Beine nach hinten geworfen und die Kinder versuchen so schnell wie möglich einen neuen Ball in vorgegebener Weise zu erwischen (z. B. einen Ball mit der rechten Gesäßhälfte, dem linken Knie, etc. stoppen). Wer keinen Ball erwischt macht 5 Strecksprünge. Danach werden die Bälle wieder aufgenommen und das Spiel läuft weiter.

Es können verschieden Prellvarianten ausprobiert werden.

Viel Spaß wünscht euch

Christa

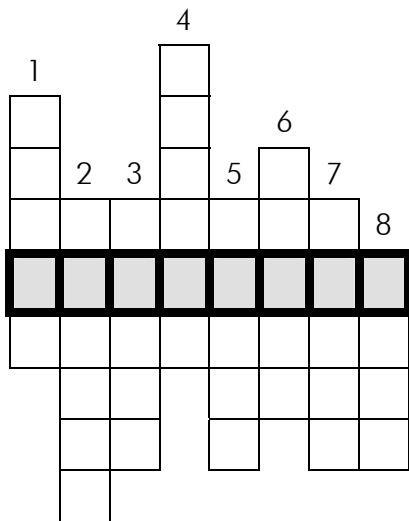


Christa Prelesnik



Rätselseite

by Tom



**Wer sucht,
der findet!**

In untenstehendem
seltsamen Text sind
8 Baumarten
„versteckt“.

Richtig im Gitter
angeordnet (alle
Baumarten in der
Einzahl), ergeben sie
ebenfalls einen Baum!

Du, Papa, Pelikane sind Vögel, die kein Bier kennen, oder? Mein Kind, hast du Fieber? Schau her, fesche Tochter – diese Edelsteine werden deine geistigen Schmerzen lindern. Soll ich dir die Perlen reichen? Nein, Perlen interessieren mich nicht – darf ich teures Wesen denn auch den Opal mein Eigen nennen?



An dieser Stelle möchte ich ausdrücklich die Leserin **Eva Kr.**, die lieber anonym bleiben will, erwähnen und loben. Sie schätzt besonders die sprachlichen Rätsel, welche immer auf dieser Seite zu finden sind, und findet es schade, dass es hierfür für erfolgreiche Löser keine Hall of Fame gibt.

Ich appelliere daher an alle begeisterten Worrätsler, mir ebenfalls zu mailen, damit ich ihre Leistungen hier ebenfalls veröffentlichen kann.



Kopfnuss von Heft 11

Lösung

Damit die Angabe erfüllt werden kann, müssen immer abwechselnd Lügner und Wahrheitssager am Tisch sitzen. Daher kommt für die Anzahl der Personen nur eine gerade Zahl in Frage.

Ergo: Der Mann hat Recht, es sind 50 Personen.



Es knackten:

Silvia Kaiser
Bernhard Krauskopf
Gottfried Fertl
Thomas Neugebauer
Alex Flendrovsky
David Hofmann
 Bravo!



Kopfnuss

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

Du besitzt eine Zündschnur, die exakt eine Stunde Gesamtbrenndauer hat. Allerdings ist die Schnur nicht überall gleich dick, sodass die Brenngeschwindigkeit total unregelmäßig ist.

Wie kann man genau 30 Minuten stoppen?

@ experts:

Du besitzt vier solcher Schnüre mit einer jeweiligen Gesamtbrenndauer von exakt 16 Minuten.

Wie kann man genau 15 Minuten stoppen?



(Auflösungen und alle „Knacker“ im nächsten Heft)

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

Lösungen der Seite 21:

Baumarten: Man findet in dieser Reihenfolge: Pappel, Birke, Esche, Linde, Erle, Eiche, Fichte, Palme. Richtig eingetragen ergeben diese Begriffe das Lösungswort **KASTANIE**.

Wiener Faschingsumzug in Währing am Samstag, 18. Februar 2012

Der 19. Wiener Faschingsumzug findet heuer
ab 14 Uhr wieder bei uns in Währing statt.
„120 Jahre Wien bei Währing“ ist das Motto.



Große Abschlussveranstaltung
ab ca. 16 Uhr in der Kreuzgasse/Teschnergasse
bei Renault Währing

in Kooperation mit



mit freundlicher Unterstützung von
Bezirksvorsteher Karl Homole

am Sonntag, 19. Februar 2012

**ORF Radio NÖ-
Frühschoppen**

ab ca. 16 Uhr in der Kreuzgasse/Teschnergasse
im Festzelt und bei Renault Währing

**Sonntag, 12. Februar 2012: Gottesdienst der Währinger Faschingsgilde
um 11:00 Uhr in der Pfarrkirche Weinhaus (Gentzgasse 140-142)**



So bunt wie das Leben!



Ein Fonds der Stadt Wien

EINE AKTION DER WIRTSCHAFTSKAMMER WIEN

MIT UNTERSTÜTZUNG DER WIRTSCHAFTSGEMEINSCHAFT WÄHRING UND DES FONDS DER STADT WIEN

Die Wiener Einkaufsstrassen
WWW.EINKAUFSTRASSEN.AT

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber, Verleger:

Turn- und Sportunion Währing

Redaktionsteam:

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 13: Mitte Juni 2012

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

Wettkämpfe:

Julia Mayer, Tel. 0676/741 51 20

Währing



Homepage: www.sportunion-waehring.at

Tombola-Spenden für das Gschnas der Turn- und Sportunion Währing am 27. Jänner 2012

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

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

Herzlichen Dank an alle Spender!