



SPORT
UNION
WÄHRING

HEFT 13
AUGUST 2012

SPORT SPIEL SPASS

VEREINSZEITUNG DER
TURN- UND SPORTUNION WÄHRING

SPRUNG IN DIE NEUE TURNSAISON



TURNBEGINN AB MONTAG, 10. SEPTEMBER 2012

Aus dem Inhalt:

Zumba® - get fit, have fun! Unser neues Tanz-Fitness-Programm
Leidensbericht von zwei Ironman-Finishern
Mit Pilates zu einem neuen Körpergefühl
Alle unsere 37 Übungsangebote in Heftmitte



VEREINSRIEGENMEISTERSCHAFT



LATUSCH



TURN: 10!

EINZELMEISTERSCHAFT



Liebe Sportbegeisterte!

Ich hoffe, Sie hatten einen angenehmen Sommer und sind schon begierig auf die neue Sportsaison, welche am **Montag, 10. September**, auf unseren Turnplätzen startet.



Tom Ballik

Leider verlassen uns drei bewährte Personen:

Thomas Bender, Günther Urbanek und **Ceyda Öz** werden mit Herbst ihre aktive Tätigkeit bei der Union Währing beenden.

Thomas hat die letzten Jahrzehnte den Verein als Spitzenturner, Vorturner, Funktionär und v.a. bei allen Events mitwirkendes Mitglied positiv geprägt. Er wird uns im Zentrum unserer großen Sportfamilie sicherlich abgehen.

Günther konnte in den letzten Jahren als Akrobatik- und Kunstturntrainer entscheidende Akzente in Richtung Wettkampfsport setzen. Er hat für den Turnsport gelebt und jede freie Minute im Turnsaal verbracht.

Weiters beendet Ceyda ihre beiden Jazzdance-Einheiten aufgrund von Teilnehmermangel.

Herzlichen Dank euch dreien für alles! *siehe Seite 15 und 16*

Andererseits freue ich mich sehr über einen Neuzugang: Wir heißen unseren neuen Übungsleiter **Tarik Samman** herzlich willkommen! Dank seiner vielseitigen Ausbildung haben wir ab Herbst **zwei Zumba®**- und **zwei Yoga-Einheiten** auf dem Programm. *siehe Seite 4 bis 6*

Susi Förtsch startet eine **Pilatesstunde** am Donnerstag (*siehe Seite 7 und 8*). Weitere geringfügige Änderungen und Verschiebungen entnehmen Sie bitte der Übersicht unseres kompletten Sportangebots, welches Sie wie immer in der Mitte des Heftes finden. *siehe Seite 12 und 13*

Events des vergangenen Frühjahrs:

- Gratulation an alle Wettkämpfer und Trainer von **LaTuSch** und der **Turn 10-Meisterschaften**, ich freue mich über die schönen Erfolge! Speziell die Tatsache, dass wir jener Verein mit den meisten Teilnehmern sind, freut mich sehr. Dass die Qualität unter dieser Quantität nicht leidet, beweist **Lara Krepler**, die bei der EinzelMS den 1. Platz in der AK 14 bei 29 Teilnehmerinnen erreichte. *siehe Seite 16 bis 18*.
- Danke an alle unsere Organisatoren und Mithelfer, die zusätzliche Veranstaltungen möglich machen: Es gab eine tolle **Frühlingswanderung** auf die Hohe Wand, weiters hatten wir ein sehr nettes **Gschnas** und einen gut besuchten **Eislauftag**. *siehe Seite 10*

Guten und verletzungsfreien Start ins neue Sportjahr!

ZUMBA® UND YOGA

von Tarik Samman



Zu meiner Person „Gesundheit ist wichtig!“

Da ich erst seit 2012 in der Sportunion Währing als Trainer tätig bin, werde ich so manchen Mitgliedern der Sportunion noch nicht bekannt sein. Ich freue mich daher, die Gelegenheit zu bekommen, mich und meine Trainingsprogramme vorzustellen.

Sport soll das Wohlbefinden und die Gesundheit steigern. Ich freue mich, Menschen dabei zu helfen gesund zu bleiben und Freude an der Bewegung zu haben. Schon viele Jahre bin ich intensiv im Fitness- und Wellnessbereich tätig. Meine Yoga-Ausbildungen absolvierte ich im Jahr 2004 in Indien am Himalaya, und unterrichte seither Yoga in zahlreichen Institutionen.

Meine Begeisterung für Yoga entwickelte ich, indem ich die positiven gesundheitlichen und energetischen Aspekte für den gesamten Körper kennenlernte. Als ich begann, mich mit Yoga zu beschäftigen, hatte ich einen „Bürojob“ mit den damit verbundenen typischen Anspannungs- und Schmerzzuständen, besonders im Nacken- und Rückenbereich. Durch dieses Training erfuhr ich, wie ich meinen Körper sowohl muskulär als auch geistig stärken und stabilisieren kann.

Meine Zumba- und Yogastunden sind mit dem „Fit für Österreich“-Zertifikat ausgezeichnet.

Als Zumba-Instructor biete ich ab dem Wintersemester 2012/13 als neues Angebot Zumba-Stunden in der Sportunion Währing an. Zumba ist ein schweißtreibender Spaß für jede Altersgruppe.

Zumba® mit Tarik „Zumba macht Spaß!“

Lust auf lateinamerikanische Rythmen wie Salsa oder Merengue? Dann seid ihr bei Zumba richtig. Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Zumba-Übungen benutzen Musik mit



schnellen und langsamen Rythmen und sind ein perfektes Ausdauertraining für den Aufbau der konditionellen Fitness und für Gewichtsreduktion.

Zumba enthält sowohl Tanz- als auch Aerobicelemente. Im Unterschied zur bekannten Art, Tänze zu erlernen, arbeitet Zumba nicht mit dem Zählen von Takten, sondern mit sich wiederholenden Bewegungen, die durch den Zumba-Trainer vorgezeigt werden. Die Zumba-Choreografie verbindet Salsa, Merengue, Mambo, Hip-Hop, Samba, Twist, Kampfkunst, Cumbia, Flamenco, Cha-Cha-Cha, Reggaeton, Bauchtanz, Tango und vieles mehr. Gleichzeitig werden jedoch auch klassische Kräftigungselemente wie die Kniebeuge und der Ausfallschritt durchgeführt.

Durch die abwechslungsreiche Bewegung zu verschiedenen Musikstilen hat sich Zumba zu einer neuen Sportrichtung entwickelt, die begeistert und mitreißt. Probiert es aus!

Yoga mit Tarik „Well being und Fitness“

Yoga ist eine gesundheitsorientierte Bewegung, die den Körper und den Bewegungsapparat stärkt, die persönliche Fitness und die Koordinationsfähigkeit verbessert und hilft, Stress und Spannungen abzubauen.

Yoga hat viele Seiten und lässt sich in verschiedenen Schwierigkeitsgraden von der postoperativen Krankheitsgymnastik bis hin zum Hochleistungssport variieren. Durch die Kombination aus Yoga-stellungen, Atmung und Übungen der Tiefenentspannung wird die Tiefenmuskulatur gestärkt, der Geist wird ruhig und zentriert.

- **Yogastellungen (Asanas):** Dies sind Körperübungen, bei denen eine bestimmte Stellung eine Zeit lang ruhig gehalten wird. Dadurch werden der Körper gestärkt und der Geist ruhig und zentriert.
- **Atemübungen (Pranayama):** Die Atmung ist ein Spiegel unserer körperlichen und geistigen Verfassung. Durch bewusste Atem-Techniken, Training und Steuerung des Atems kann man die eigene Gemütsverfassung und den Geisteszustand wirkungsvoll in positive Schwingung bringen. Atem-techniken beugen Krankheiten vor und wirken heilsam auf Körper, Geist und Seele.
- **Tiefenentspannung (Shavasana):** Während der Tiefenentspannung werden systematisch alle Teile des Körpers und des Geistes entspannt. Dabei werden Stresshormone abgebaut und Glücks-



hormone ausgeschüttet. Der Kreislauf kommt zur Ruhe, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Magenprobleme, Verdauungskrankheiten und anderen Krankheiten wird vorgebeugt. Geistige Klarheit und innere Ausgeglichenheit erfolgen.

In meinen Yogastunden ist es mir wichtig, auf die individuellen Wünsche und das Niveau der Teilnehmer (Anfänger oder Fortgeschrittene) einzugehen. Ich variiere je nach Bedürfnis von der „sportlichen Fitness-Stunde“ bis hin zu einer „meditativen Wellness-Einheit“.

Ich freue mich auf ein wundervolles Sportunionjahr 2012/13!

Euer TARIK

Übungszeiten & Turnplätze (siehe auch Seite 13):

Zumba® Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr, Antonigasse 72

Yoga Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr, Antonigasse 72

Zumba® Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr, Schopenhauerstraße 81

Yoga Mittwoch, 19.35 – 20.55 Uhr, Schopenhauerstraße 79/1.Stock

NORDIC WALKING UND AKTIVE MUSKELENSPANNUNG

von Roswitha Koch



Nordic Walking NEU: 90 Minuten lang!

Nordic Walking ist mehr als nur Gehen mit Stöcken! Bei diesem beliebten Sport profitieren Sie und Ihr Körper einerseits davon, dass Herz und Kreislauf gestärkt werden, die Kondition gesteigert wird und man jede Menge Kalorien verbrennt. Aber auch Entschleunigung, Stressabbau, Ankommen im „Hier und Jetzt“ und die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen sind positive und entspannende Effekte von Nordic Walking. Und das alles kombiniert mit viel Spiel & Spaß in der Gruppe!

Wie schon Goethe gesagt hat: „Komm und mach mit - wer es nicht gefühlt hat, kann es nicht begreifen“.



Wir treffen uns jeden Samstag um 9.00 Uhr (8. September bis 27. Oktober 2012 sowie 2. März bis 29. Juni 2013) am Heschweg 100 (1160 Wien, bei Feuerwache Steinhofgründe) – bei jedem Wetter!

Telefonische Anmeldung unter 0699/1 985 97 55 bei Übungsleiterin Roswitha Koch erforderlich!

Aktive Muskelentspannung (Progressive Muskelrelaxation/PMR)

Die PMR (Kurzform von „Progressive Muskelrelaxation“) entstand in den 30-er Jahren. Sie wurde von dem amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson entwickelt und wird daher auch „Aktive Muskelentspannung nach Jacobson“ genannt.

Das Ziel des Trainings ist, die überflüssige Spannung, die auch den psychologischen Stress erhöht, zu reduzieren. Denn eine Folge der Reaktion auf Stress, Angst etc. ist neben vielen anderen physiologischen Veränderungen ein reflexhafter Anstieg der Muskelspannung. Im Umkehrschluss dazu kann man durch muskuläre Entspannung dem Stresserleben entgegenwirken – dies ist der Ansatzpunkt der PMR! Das Vorgehen der PMR zur Erreichung des Entspannungszustandes mutet dabei auf den ersten Blick paradox an - man spannt verschiedene Muskelgruppen zunächst stark an - danach lässt man die Muskulatur wieder locker und konzentriert sich auf den Übergang von der Anspannung zur Entspannung.

Die PMR stellt somit eine einfache, sehr direkte körperbezogene Form dar, um Entspannung zu erlernen und wird besonders empfohlen für Menschen, die unter Verspannung der Muskulatur, Migräne, Schlafstörungen, Stress oder Bluthochdruck leiden.

Komm und mach mit! „Tu deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen“ (Therese von Avila).

Jeden Donnerstag von 17.30 bis 18.30 Uhr in der Schopenhauerstraße 79/1.Stock. Der Einstieg ist zu jeder Zeit möglich.

EIN NEUES KÖRPERGEFÜHL MIT PILATES

von Susanne Förtsch

*„Nach 10 Stunden fühlen Sie einen Unterschied,
nach 20 Stunden sehen Sie einen Unterschied,
nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“*



Joseph Pilates, Gründer der Pilates-Methode („Contrology“)

Den Weg zu einem neuen Körpergefühl mittels Pilates können Sie ab Herbst nun auch bei der Sportunion Währing erleben!

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Alle Bewegungsabläufe gehen von der Bauch-, Beckenboden- und unteren Rückenmuskulatur aus – der Stützmuskulatur, die als Kraftquelle des Körpers gilt und von Joseph Pilates als „Powerhouse“ bezeichnet wurde. Durch die Konzentration auf diese Körperregion entwickelt sich mit der Zeit eine starke Körpermitte – der beste Schutz für eine gesunde, starke Wirbelsäule. Mit dieser aktiven Korsettmuskulatur entlasten Sie gleichzeitig auch Ihre inneren Organe und kurbeln Ihren Stoffwechsel an.

Neben der Stärkung der Muskulatur und der Verbesserung der Körperhaltung erreichen Sie mit Pilates auch eine höhere Kondition und Bewegungskoordination und eine bessere Körperwahrnehmung. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden.

Wichtige Bestandteile der Pilatesübungen sind die Konzentration auf die Atmung, die damit verbundene Powerhouse-Aktivierung und die exakte Übungsausführung.

Als ausgebildete Pilates Professional Trainerin und Personal Fitness Trainerin freue ich mich, Sie künftig jeden Donnerstag von 18:30 – 19:30 Uhr (Schoenhauerstr. 79/ Part.) durch die Pilates-Übungen zu begleiten. Ich bin seit etwa 25 Jahren im Verein aktiv: Anfangs im Bereich Gerätturnen, dann in der Gymnastik, wo ich seit vielen Jahren eine Bauch-Bein-Po-Stunde leite – die übrigens nun donnerstags von 19:35 – 20:45 Uhr stattfindet. Also wer sich nach Pilates noch mehr „auspowern“ will, ist auch hier herzlich willkommen! ☺

LEIDENSBERICHT ZWEIER IRONMAN-FINISHER

DER KAMPF GEGEN DEN INNEREN SCHWEINEHUND

von Franz Kropatschek und Tom Ballik

Es muss ein schwacher geistiger Moment gewesen sein, als wir diese verhängnisvolle Entscheidung trafen, uns das wirklich antun zu wollen. Aber die Suche nach so hehren Werten wie Ruhm & Ehre hat uns wohl dazu bewogen, ein Jahr lang regelmäßig Schwimmen, Radfahren und Laufen zu trainieren. Jedenfalls kann ich jedem, der auch überlegt,





einmal bei einem Triathlon der Langdistanz (auch IronMan genannt: 3,8km Schwimmen, 180km Rad fahren, 42,2km Laufen) an den Start zu gehen, garantieren: Spätestens nach einer Stunde im Wasser (aufgrund der hohen Wellen bereits mit Wörtherseewasserbauch) beginnt man schon zu raunzen „...mag nicht mehr...“, und da hat die Quälerei erst begonnen! Wenn man später nach fünf Stunden Radeln seine Muskeln nicht mehr, dafür nur mehr seine Schmerzen in Nacken und Hintern spürt,

weiß man „Ja, ganz sicher - nie wieder!“ Immerhin spürt man dann irgendwann auf der Marathonstrecke gar nichts mehr, mit scheinbar abgestorbenen Zehen, Magenkrämpfen und neu gewonnenen Erkenntnissen („Habe ich tatsächlich mehrere Tausend Euro für ein Event ausgegeben, und jetzt wünsche ich mir nichts sehnlicher als dass dieses Event endlich vorbei ist?“) spult man bei über 35° Grad Hitze Kilometer für Kilometer sowie Stunde für Stunde ab. Das einzig Tröstende in diesen Phasen ist die Gewissheit, dass es den anderen auch nicht besser geht, wie man an am Boden liegenden, sich übergebenden oder gerade von der Rettung abtransportierten AthletInnen sehen kann.



Doch tatsächlich - obwohl man es selbst nicht mehr für möglich gehalten hat - irgendwann am Ende des Tages findet man sich doch auf der Ziellinie wieder: Die Leute jubeln, der Stadionsprecher nennt deinen Namen, deine Freunde beklatschen und fotografieren dich, man reißt die Hände in die Höhe und... Geschafft - Hej, ich bin ein IronMan!



Bei der Analyse kurz danach sind wir uns einig, wie genial der Tag war: die fantastische Stimmung; die hilfsbereiten ZuseherInnen, die dich mit Trinken und Kühlwasser versorgen; die super Landschaft und das schöne Wetter... Kurzum: Wir haben jede Sekunde genossen!

Der IronMan 2013 in Nizza wär' doch ein Thema, oder? Dort soll die Radstrecke ganz besonders schön sein...

PS @ unsere Fans und Unterstützer Bernhard, David, Franz, Gabriel, Monika, Silvia und Steffi: **DANKE!!!!** Ohne euch hätten wir's nicht geschafft.



EISLAUFEN
AM 18. FEBRUAR 2012



GSCHNAS
AM 27. JÄNNER 2012



FRÜHJAHRSWANDERUNG
AM 17. JUNI 2012



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

Neue Mitgliedsbeiträge für das Schuljahr 2011/12:

Unsere **Mitgliedsbeiträge** müssen nach 2 Jahren wieder **angepasst** werden, damit wir auch in den nächsten Jahren **kostendeckend** arbeiten können.

Dabei wurde nunmehr zusätzlich zur Art der einzelnen Einheit auch die **Dauer** mit berücksichtigt.

Die **jährlichen Mitgliedsbeiträge für die einzelnen Übungsangebote** sind umseitig auf den Seiten 12 und 13 **direkt neben den Übungseinheiten angegeben.**

Beim **Eltern-Kind-Turnen** gilt der Beitrag für Elternteil und 1 Kind. Für jedes weitere mittumende Kind sind **€ 30,-** zu bezahlen.

Weiterhin verlangen wir im Unterschied zu den meisten anderen Vereinen **keine Einschreibgebühr** und bieten **günstige Familientarife** an.

Von den Mitgliedsbeiträgen werden finanziert: Turnsaalmieten, Schulwartkosten, Ausbildungskurse, Versicherung, Sportgeräte, Schaukästen, Nenn gelder für Turnwettkämpfe, Landes- und Fachverbandsbeiträge, Verbandszeitschriften, unsere Vereinszeitung, Kopier- und Versandspesen, Gebühren für das Vereinskonto sowie die Aufwandsentschädigungen für Vorturner und Platzleiter.

Die umfangreiche **Arbeit der Vereinsleitung** – Obmann, Finanzreferentin, Sportreferentin, Kultur-, Jugend- und Schriftreferentin, Datenbankbeauftragter, Gerätewart, mitsamt deren Stellvertretern – sowie von Rechnungsprüfern und Webmaster ist **absolut ehrenamtlich** und wird ohne Kosten für den Verein geleistet!

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

Ermäßigungen:

Kombi-Beitrag (pro Person): € 160,-

- damit können alle Plätze beliebig oft benutzt werden.

Kombi-Beitrag für Kinderturnen und Leistungsturnen: € 105,-

- für das Turnen im Turnsaal Abt-Karl-Gasse am Dienstag und Freitag
- für den Besuch von Kinderturneinheiten und zusätzlich Turnen in der Abt-Karl-Gasse am Dienstag und/oder Freitag
- damit können alle Kindereinheiten beliebig oft genutzt werden.

Familienkarte (Familie = gleicher Haushalt, Höhe Mitgliedsbeitrag absteigend gereiht):

- das dritte Familienmitglied **minus 50%**, ab dem vierten Familienmitglied **gratis, drittes Kind und weitere Kinder aber immer gratis.**



ÜBUNGSANGEBOTE 2012/13

GYMNASTIK

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

				Beitrag/ Schuljahr
GESUNDHEITSGYMNASTIK				
Wirbelsäulengymnastik	Mo 18.30-19.30	Schop. 79/Part.	Susen Mayer	105,-
Musikgymnastik mit Gesundheitsgymnastik	Mo 19.45-20.45	Schop. 79/Part.	Susen Mayer	105,-
Aktive Entspannung nach Jacobson (PMR)	Do 17.30-18.30	Schop. 79/1.St.	Roswitha Koch (<i>Warme Socken und Decke mitbringen!</i>)	105,-
Beckenbodengymnastik	Di 18.00-18.50	Scheib. 63	Mag. Eva Tagesen	95,-
Gesundheitsgymnastik	Do 19.50-20.50	Scheib. 63	Mag. Eva Tagesen	105,-
FIT-GYMNASTIK				
Fitness und Kondition (<i>Keine Neuaufnahmen möglich!</i>)	Mo 19.35-20.45	Schop. 79/1.St.	Mag. B. Krauskopf	95,-
Bodywork	Di 18.50-19.50	Scheib. 63	Mag. Eva Tagesen	90,-
Herrngymnastik mit Basketball	Mi 19.00-20.45	Schop. 81	Dr. Peter Riedl	125,-
Fit mit Musik	Mi 19.40-20.45	Schop. 79/Part.	Susen Mayer	95,-
Bauch-Bein-Po mit Stretching	Do 18.50-19.50	Scheib. 63	Mag. Eva Tagesen	90,-
Pilates	Do 18.30-19.30	Schop. 79/1.St.	Susanne Förttsch	90,-
Bauch-Bein-Po	Do 19.35-20.45	Schop. 79/1.St.	Susanne Förttsch	95,-
WELLNESS-GYMNASTIK				
Wellnessgymnastik	Mo 9.00-10.00	A.-Grün-G. 10/P.	Susen Mayer	90,-
Wellnessgymnastik mit Yoga	Di 19.50-20.50	Scheib. 63	Mag. Eva Tagesen	90,-
Joyrobic	Mi 18.30-19.30	Schop. 79/Part.	Maria Ablinger	90,-

Abkürzungen der Turnplätze:

Scheib. - 18., Scheibenbergstraße Abt-Karl-G. - 18., Abt-Karl-Gasse
 Schop. - 18., Schopenhauerstraße Parham. - 17., Parhamerplatz
 A.-Grün-G. - 18., Anastasius-Grün-Gasse

Ermäßigungen (Kombi-Beiträge, Familienkarte) siehe Seite 11!

Alle unsere Gymnastik- und Kinderturneinheiten sowie
 Yoga, Zumba®, Nordic Walking und Waldlauf haben das

„Fit für Österreich“ – Qualitätssiegel

(wird für Leistungsturnen nicht vergeben)



KINDERTURNEN UND GERÄTTURNEN

Beitrag/
Schuljahr

Eltern-Kind-Turnen	Do	14.45-15.45	Scheib. 63	Marie-Christin Mayer, 105,- Birgit Bender
Eltern-Kind-Turnen ab 3-4 Jahre	Mo	16.50-17.50	Schop. 79/1.St.	Irene Bender-Schindler 105,-
Kinder 4-5 Jahre	Do	15.45-16.30	Scheib. 63	Stefanie Urban, 60,- Marie-Christine Friedl
Kinder 5-6 Jahre	Do	16.30-17.15	Scheib. 63	Stefanie Urban, 60,- Marie-Christine Friedl
Kinder 6-10 Jahre	Do	17.15-18.45	Scheib. 63	Stefanie Urban, 70,- Marie-Christine Friedl
Kinder 6-10 Jahre	Mo	16.30-18.00	Schop. 81	Julia Mayer 70,-
Kinder 4-6 Jahre	Mi	17.00-18.00	Schop. 79/1.St.	Christa Prelesnik 65,-
Knaben 6-10 Jahre	Mi	18.00-19.30	Schop. 79/1.St.	Christa Prelesnik 70,-
Mädchen 6-10 Jahre	Mo	18.00-19.30	Schop. 79/1.St.	Irene Bender-Schindler 70,-
Weibl. Jugend 10-14 J. UGOTCHI	Mo	18.00-19.30	Schop. 81	Elisabeth Daneczek 70,-
Kinderfitness 6-10 Jahre UGOTCHI	Do	14.00-15.00	Klettenhoferg. 3	Sandra Kloibhofer 65,-
Kinderfitness 6-10 Jahre	Do	15.00-16.00	Klettenhoferg. 3	Sandra Kloibhofer 65,-
Leistungsturnen Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre, Turner und Turnerinnen				
	Di	19.00-21.00	Abt-Karl-G. 13	Schahpour Mehvar 75,- Julia Mayer
	Fr	19.00-21.00	Abt-Karl-G. 13	Kontakt: 75,- Irene Bender-Schindler

BALLSPIELE, ZUMBA® und YOGA

Ballspiele (ab 16 Jahre)	Mi	20.00-21.40	Parham. 18/TS 1	Mag. Silvia Kreczy 90,-
Zumba®	Di	18.00-19.00	Antonigasse 72	Mag. Tarik Samman 105,-
Zumba®	Mi	18.00-19.00	Schop. 81	Mag. Tarik Samman 105,-
Yoga	Di	19.00-20.00	Antonigasse 72	Mag. Tarik Samman 105,-
Yoga	Mi	19.35-20.55	Schop. 79/1.St.	Mag. Tarik Samman 125,-

WALDLAUF / NORDIC WALKING / FUSSBALL

Waldlauf mit Stretching Do 18.00/19.00 Raum Pötzeleinsdorf Mag. Tom Ballik 60,-
Sept., Okt. (18h), April - Juni (19h). Erster Treffpunkt 13.9., Parkpl. Neustifter Friedhof/Tor 1,
weitere Treffpunkte siehe Homepage www.sportunion-waehring.at;

Nordic Walking Sa 9.00-10.30 16., Heschweg 100 Roswitha Koch 105,-
(Steinhofgründe)*

8. Sept. bis 27. Okt., 2. März bis 29. Juni, bei jedem Wetter
*Treffpunkt unter Tel.Nr. 0699/1 985 97 55 zu erfragen.

Bitte um telefonische Anmeldung bei erstmaliger Teilnahme!

Fußball Mo 16.30-18.00 Schop. 79 Fisnik Voksh,
(nur für Schüler der Schopenhauerstraße 79) Gazmend Thaqi

Telefon-Nummern der Platzleiter:

Maria Ablinger	480 23 43	Mag. Silvia Kreczy	0680/325 03 64
Mag. Tom Ballik	947 78 76	Julia Mayer	0676/741 51 20
Birgit Bender	0699/110 57 447	Marie-Christin Mayer	0699/119 73 711
I. Bender-Schindler	0680/334 34 67	Susen Mayer	0664/367 70 79
Elisabeth Daneczek	0680/112 92 99	Schahpour Mehvar	0699/112 12 229
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. Tarik Samman	0650/202 46 55
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

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

Termine:

Herbstwanderung:

Termin und Ziel werden rechtzeitig auf den Turnplätzen und auf unserer Homepage bekanntgegeben!

Turn 10!-Mannschaftsmeisterschaften der Sportunion Wien:

Voraussichtlich Sonntag, 21. Oktober 2012

in der Sporthalle Dusika-Stadion,

1020 Wien, Engerthstraße 267-269 (U2-Station „Stadion“)

Bei Redaktionsschluss war der Termin noch nicht endgültig fixiert.

Über Termin und Ausschreibung wird dahr auf der Homepage und auf den Turnplätzen informiert!

Adventfeier:

Sonntag, 16. Dezember 2012, 15:30 Uhr

im Festsaal des GRG 17, Parhamerplatz 18, 1170 Wien

Wie jedes Jahr Musik, Besinnliches und Turnvorführungen von unseren Turnkindern, Sportvorführung der „Größeren“ und dazwischen Pausenbuffet.

Wir gratulieren herzlich:

- **Birgit Bender** und **Alexander Hartl** zur bestandenen Matura
- **Horst Dreger** zum 75. Geburtstag am 09. 02. 2012
- **Thomas Bender** zum 45. Geburtstag am 14. 04. 2012
- **Susanne Valenta** zum 45. Geburtstag am 18. 04. 2012
- **Lucia „Uschi“ Schaffarz** zum 65. Geburtstag am 31. 05. 2012
- **Elisabeth Daneczek** zum 45. Geburtstag am 02. 09. 2012
- **Werner Bauer** zum 50. Geburtstag am 05. 09. 2012
- **Marie-Christin Mayer** zum Bakkalaureat Fennistik am 16. 02. 2012

In Zukunft stehen drei Persönlichkeiten dem Verein leider nicht mehr zur Verfügung:

Thomas Bender

Thomas ist praktisch vom Babyalter an in der Turn- und Sportunion Währing aufgewachsen – so war seine Entwicklung zu unserem besten Turner in den letzten 25 Jahren „vorprogrammiert“.

Außerdem hat er jahrelang Generationen von Knaben trainiert, mit ihnen viele Erfolge erzielt und sie oft zu Wettkämpfen in die anderen Bundesländer begleitet. Seine lebenswerte und verständnisvolle Art hat sich besonders im Umgang mit Kindern und Jugendlichen bewährt.

Thomas unterstützte seinen Vater Kurt Bender bei all seinen umfangreichen Aktivitäten für die Sportunion Währing, nicht nur auf den Turnplätzen und bei Wettkämpfen, sondern auch bei unseren unzähligen Ausflügen, bei Kletterfahrten und Skitouren.

Dafür und auch auf Grund seiner jahrelangen Tätigkeit in der Vereinsleitung wurde Thomas Bender 2007 mit dem Sportunion-Ehrenzeichen in Silber ausgezeichnet.

Danke für alles!



Günther Urbanek

Günther hat 2½ Jahre als Trainer auf unserem Turnplatz Abt-Karl-Gasse gewirkt und in dieser Zeit auch eine Sportakrobatik-Abteilung geleitet. Mit dieser zeigte er tolle Akrobatik-Einlagen bei unserer Adventfeier und beim Stadtfest auf dem Heldenplatz.

Fachlich besonders kompetent und (neben seinem Job) für den Turnsport lebend, hat er bei manchen neue Begeisterung für den Turnsport geweckt. Auch in unseren Sprungboden hat er viel Arbeit und Einsatzbereitschaft investiert. Leider kann er diese Früchte jetzt nicht mehr ernten.

Danke für Dein Engagement!



Ceyda Öz

„Cey“ war 3 Jahre hindurch Platzleiterin für Hip-Hop-Jazz und Ladies' Jazz. Sie hat diese Tanzeinheiten von Mag. Linda Ohner übernommen.

Mit ihrer gewinnenden Art war sie bei allen Teilnehmerinnen sehr beliebt.

Danke für Deinen Einsatz!

TURN 10!-WETTKÄMPFE UND LATUSCH

von Julia Mayer

Auch heuer hat die Union Währing zahlreich an Wettkämpfen teilgenommen. Der erste, und für den Verein

wahrscheinlich wichtigste, fand am **3.4.2012** im Dusikastadion statt.

Dieser Wettkampf nennt sich „**Vereinsriegenmeisterschaft**“ und dabei geht es darum, dass die Vereine mit möglichst vielen Riegen (je 3-4 Turner/innen) antreten und viele Punkte sammeln. Schlussendlich gewinnt





derjenige Verein mit den meisten Punkten. Wir waren mit 38 Turnern und Turnerinnen der am stärksten vertretene Verein, was uns ganz besonders freut.

Viele unserer Riegen, Burschen wie Mädchen, erreichten einen Platz am Stokkerl. Auch unsere

jüngsten Teilnehmer, die zum ersten Mal bei einem Wettkampf dabei waren, hielten sich sehr tapfer.

In der Vereinswertung ist es uns gelungen den zweiten Platz zu belegen, was uns dazu motiviert, unsere Leistungen im nächsten Jahr noch zu verbessern.

Am **22.4.2012** fand der nächste Wettkampf statt. Dieser war eine **Einzelmeisterschaft**. Hierbei turnt jeder Turner und jede Turnerin für sich allein um eine Medaille.

Auch hier waren wir mit 21 Teilnehmern stark vertreten und zwar in allen Altersklassen von ein, zwei „alten Hasen“ über eine zahlreiche Jugend bis hin zu den Kleinsten (6 Jahre), die sich alle die größte Mühe bei ihren Übungen gaben.

Bei diesen Wettkämpfen ist das Ziel, mit Spaß, möglichst viele, schön geturnte Übungen auf den 5 Geräten (Mädchen: Boden, Balken, Stufenbarren/Reck, Sprung und Mini-trampolin – Burschen: Boden, Barren, Reck/Hochreck, Sprung und



Minitrampolin) zu absolvieren, und zwar möglichst verletzungsfrei. Offensichtlich ist uns genau das geglückt, denn viele konnten stolz Medaillen mit nach Hause nehmen.

Wie jedes Jahr trafen am **1.5.2012** einige Vereine in Strebersdorf zusammen, um sich in den drei Sportarten: **Leichtathletik, Turnen und Schwimmen (LATUSCH)** zu messen. Hierbei stehen Spaß, sportliche Fairness und familienumfassende Freude an der Bewegung im Vordergrund. Deshalb waren von Eltern bis Kindergartenkindern alle motiviert bei der Sache.

Mit beinahe 40 Sportler/innen waren wir auch diesmal die stärkste Fraktion. Aufgeteilt in Gruppen, begannen wir bei strahlendem Sonnenschein mit Leichtathletik. Alle gaben sich die größte Mühe beim Schlagballwurf, Weitsprung und Sprint. Danach wechselten wir in die Turnhalle, wo an den Geräten Boden, Reck und Kasten jeweils drei, möglichst spektakuläre, Übungen geturnt wurden. Nach einer gemütlichen Pause, die zum Essen, Spielen und Ausruhen verwendet wurde, trafen wir einander im Schwimmbad wieder. Hier bewiesen alle Teilnehmenden ihr Können im Wasser, indem sie sich in den Schwimmlagen Brust, Rücken und Kraul maßen.



Die Auswertung ging sehr schnell, wodurch wir auch bald die Siegerehrung und einige Gruppenfotos erledigt hatten. Wir freuen uns schon darauf, im nächsten Jahr wieder so erfolgreich teilzunehmen.



Wer sich die genauen Ergebnisse der einzelnen Turner/innen und Teams bei den Turn-Wettkämpfen ansehen will, der kann sie auf unserer Homepage www.sportunion-waehring.at/Veranstaltungen/Wettkämpfe/Ergebnisse studieren.

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

DIE JUNGE SPORTUNION EURE JUGENDSEITE

von Silvia Kreczy



Hallo,

ich hoffe ihr hattet einen erholsamen Sommer und freut euch schon auf das beginnende Sportjahr. Rechtzeitig vor Beginn des Trainings und der vielen Kinderturnstunden haben wir uns auf die Suche nach neuen Sportunion Währing T-Shirts gemacht. Da gibt es viel zu diskutieren: Welche Farben, welcher Aufdruck, welches Material und welcher Preis?

Habt ihr euch schon mal Gedanken darüber gemacht, welch lange Reise so ein T-Shirt hinter sich hat, bis ihr es für euer Sporttraining anziehen könnt?

Unsere T-Shirts bestehen zu einem großen Teil aus Baumwolle. Da Baumwolle sehr anfällig für Insekten und Krankheiten ist, werden im Normalfall große Mengen Insektengifte (Pestizide) zur Baumwollproduktion eingesetzt. Das ist sehr schädlich für die Gesundheit der ArbeiterInnen und für die Umwelt. Auch sind in vielen fertigen T-Shirts noch Reste dieser Gifte enthalten. Wenn ihr ein T-Shirt aus Biobaumwolle kauft, könnt ihr euch sicher sein, dass keine solchen Gifte verwendet wurden.

Dann wird die Baumwolle oft weit weg transportiert, um sie zu stricken, färben und vernähen. Diese Arbeitsschritte werden oftmals in Ländern gemacht, in denen die Menschen sehr wenig Geld für ihre Arbeit bekommen. Wenn ihr zum Beispiel einen Sportschuh um 70 Euro kauft, so bekommen die HerstellerInnen davon nur ca. 70 Cent.

Bei den T-Shirts ist es genauso. Die Näherinnen arbeiten unter schlechten Arbeitsbedingungen, viele haben keine freien Wochenenden, keinen Urlaub, und müssen so viele Stunden arbeiten, dass sie sich nicht um ihre Kinder kümmern können. Manchmal müssen auch die Kinder schon in den Fabriken arbeiten.

In diesen Ländern, aber auch bei uns, gibt es Menschen, die sich dafür einsetzen, dass es den ArbeiterInnen besser geht und sie auch einen gerechteren Lohn für ihre anstrengende Arbeit erhalten. Diese bieten auch T-Shirts an, die unter menschenwürdigen Bedingungen hergestellt werden, und kontrollieren das auch. Ein solches Gewand ist mit verschiedenen Abzeichen (Gütesiegeln) gekennzeichnet. Viele davon findet ihr im Internet z.B unter <http://www.cleanclothes.at/>

Wenn wir ein T-Shirt bei uns im Geschäft aussuchen, können wir also auch aussuchen, ob unser neues T –Shirt nicht nur uns Freude macht, sondern auch den Menschen, die es herstellen.

Wer mehr wissen möchte:

Buchtipp: „Reisebericht eines T-Shirts: Ein Alltagsprodukt erklärt die Weltwirtschaft“.

Einen guten Start in die neue Saison!

Silvia



Schnappschuss von Frühjahrswanderung

SCHIFFE VERSENKEN

Jedes Kind steht in einem Reifen und hält diesen in Bauchhöhe. Der Reifen repräsentiert das Schiff und muss hinten am Rücken anliegen. Ein Kind ist der Pirat und hat einen Tennisball. Während die anderen weglaufen, versucht der Pirat, den Tennisball durch den Reifen der anderen Kinder zu werfen. Wenn dies gelingt, ist das „Schiff“ versenkt und das betreffende Kind muß den Reifen niederlegen. Ziel des Spiels ist es, alle Schiffe zu versenken.



Christa Prelesnik

Variante 1: Der Pirat bekommt das Schiff (den Reifen), wenn er es versenkt hat.

Variante 2: Ein „fahrendes“ Schiff darf ein „gesunkenes“ Schiff mitnehmen, indem das Kind des gesunkenen Schiffes zum anderen in den Reifen schlüpft und die beiden Kinder zu zweit weiterlaufen.

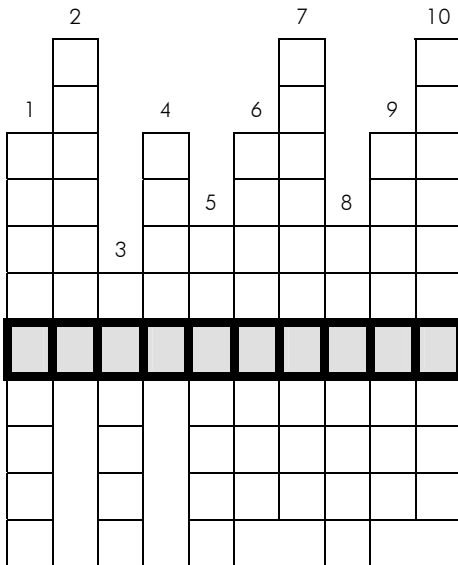
Viel Spaß wünscht euch

Christa



Rätselseite

by Tom



Um die Ecke gedacht!

Wer die gesuchten untenstehenden Wörter in die Tabelle einträgt, wird mit dem Namen des seit 52 Jahren ersten österreichischen Teilnehmers im Kunstturnen bei Olympia belohnt!

- 1) Stoffwechselprozess = auf Raub von Sesseln spezialisierte Bande
- 2) Anstrich = nie wieder saufen
- 3) Öffentliche Hand = böses Knutschen
- 4) Sammelbuch = Explosion des ganzen Universums
- 5) Zwangslage = andere Schreibweise für „Die Schafe“
- 6) Delikt = schönste Frau im Finanzministerium
- 7) Turnübung = Ort des Kakaopulvers bei einem Cappuccino
- 8) Untergrenze = ganz kleiner Mut
- 9) Körperliche Zurechtweisung = Frucht, die hören kann
- 10) Kleidungsstück = sehr langweilige Musik

Umlaute werden auch als solche geschrieben!



Kopfnuss von Heft 12

Lösung

Man zündet die Zündschnur an beiden Enden an. Wenn sich die beiden Flammen treffen und die Zündschnur somit abgebrannt ist, sind 30' vorbei.

experts-Angabe:

Man zündet drei Zündschnüre an einer Seite an, die vierte an beiden Seiten. Immer, wenn jene Schnur, die an beiden Seiten brennt, abgebrannt ist, zündet man eine weitere an der anderen Seite an. Sind alle abgebrannt, sind genau 15' vorbei.



Kopfnuss

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

Du weißt von einer unbekannten Sprache folgendes:

jaku	der Schritt	-mbo-	Passiv-Suffix
höpu	das Gesprochene	-ro	Anrede-Suffix
wawras	gebären	-ke-	Vergangenheitssuffix
fri	ich	-pe-	Zukunftssuffix
grito	dein	-tla	Höflichkeitspartikel
-nu-	Partizip-Suffix	-xin	Suffix der Verneinung

Übersetze!

**frito wawrasnukemboro, höpaske wawrasnuketla:
fri jakaspe - gri jakaspexin**

(Tipp: es ist der Anfang eines deutschen Gedichts)

(Auflösungen und alle „Knacker“ im nächsten Heft)

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

Lösung der vorigen Seite „Um die Ecke gedacht“:

Stuhlgang - Fassade - Fiskus - Album - Dilemma - Missetat - Überschlag - Minimum - Ohrfeige und Schlafrock ergibt (Fabian) **LEIMLEHNER**

Einkaufen?

Natürlich in
Währing!

Mit Charme
und Stil

KREUZGASSE



Weinhaus
im Herzen Währings

Währinger- StraßenFest

am 21. September, 14 - 22 Uhr

Unter dem Motto 20 Jahre Wiener Einkaufs-
straßen und 120 Jahre Währing bei Wien

Das Wiener
Einkaufsstraßen
Festival

von 20. bis
22. September

Late Night Shopping!
am 21. Sept. bis 22 Uhr

www.waehringer.info

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



WKO WIEN
WIRTSCHAFTSKAMMER WIEN
Weiter kommen.



Ein Fonds der
Stadt Wien

EINE AKTION DER WIRTSCHAFTSKAMMER WIEN
MIT UNTERSTÜTZUNG DER WIRTSCHAFTSAGENTUR WIEN. EIN 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 14: 16. November 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

**Ein gutes und erfolgreiches Sportjahr
wünscht Ihnen die
Turn- und Sportunion Währing!**



absolut
service.at

**Ihr Profi für Übersiedlungen,
Räumungen und Baumfällungen!**

**Werner Bauer
Tel.: 0664/307 21 91**