

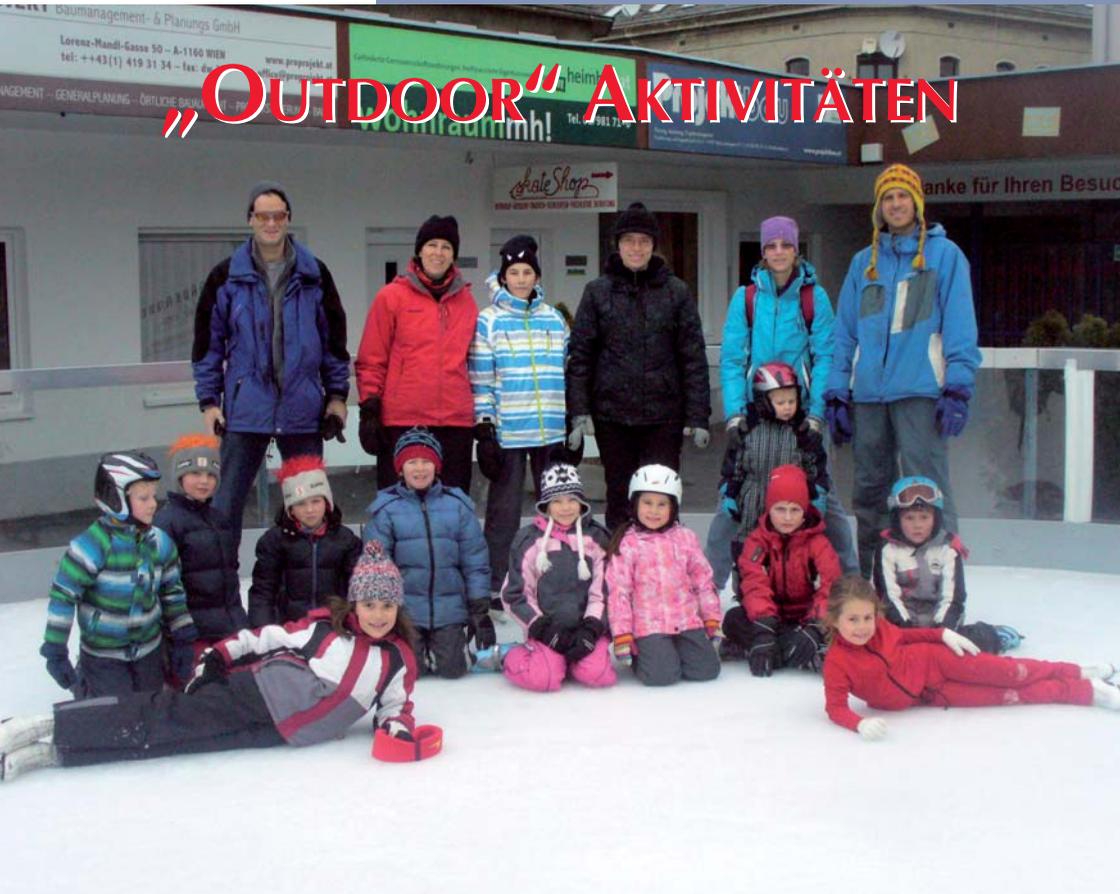


SPORT
UNION
WÄHRING

SPORT SPIEL SPASS

VEREINSZEITUNG DER
TURN- UND SPORTUNION WÄHRING

„OUTDOOR“ AKTIVITÄTEN



Aus dem Inhalt:

Eislaufen, Schifahren, Wandern (Seite 14)

Entspannungs- und Beckenbodengymnastik

Helfende Hände gesucht

Im Süden Afrikas unterwegs



ELTERN-KIND-TURNEN



ZUMBA



ELTERN-KIND-TURNEN



ADVENTFEIER



Liebe Sportbegeisterte!



Tom Ballik

Die Union Währing trauert um **Irene-Margit Scharf**, die am 11. November von uns gegangen ist. Irene-Margit war von 1970 bis 2002 Platzleiterin bei den 6-10jährigen Mädchen, die von ihr liebevoll betreut wurden. Ebenso hat sie viele Nachwuchs-VorturnerInnen (u.a. auch den aktuellen Obmann) auf diesem Platz ausgebildet. (Seite 10)

Es gibt einige Änderungen in unserem Übungsprogramm: (Seite 12/13)

- Die **Kinderfitness**-Einheiten von Sandra Kloibhofer in der Klettenhofergasse hat nun Julia Mayer übernommen. Leider zieht Sandra nach Salzburg und steht daher nicht mehr zur Verfügung. Danke, liebe Sandra, dass du in der Baumannschule diese tollen Einheiten aufgebaut hast!
- In der gleichen Schule wurde im Herbst die Einheit „**Kinderzumba**“ (nur für Mädchen der Baumannschule), Leitung Tarik Samman, ins Leben gerufen.
- Roswitha Koch hat die **Jacobson-Gymnastik** an Susi Förtisch übergeben.
- Die Dienstag-Kurse **Zumba** und **Yoga** sind von der Antonigasse in die Schopenhauerstraße 49 umgezogen.

Wie letztes Jahr startet auch heuer wieder am 1. 6. 2013 die **Online-Anmeldung** für alle Kurse 2013/2014. Für die Plätze, wo es knapp werden könnte (v.a. Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen), heißt es also: Termin eintragen, lange aufbleiben oder früh aufstehen...

Eine gelungene und besinnliche **Adventfeier** konnte dank den beiden Organisatoren **Irene Bender-Schindler** und **Gerald Mayer** sowie den vielen mitwirkenden Kindern stattfinden. (Seite 8)

Weiters möchte ich auf eine tolle Möglichkeit für Kids von 9 bis 13 Jahren aufmerksam machen, den **Sportkurs Tandalier**: drei Wochen Spiel, Sport und Spaß in den Sommerferien mit pädagogisch ausgebildeten BetreuerInnen. (Seite 9)

Unser nächstes Vereinsheft wird im August 2013 erscheinen, hoffentlich sehen wir uns bis dahin am Turnplatz oder bei einer der nächsten Veranstaltungen der Union Währing, vielleicht schon beim **Gschnas** am 25. Jänner!

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

ELTERN-KIND-TURNEN - DAS UNERWARTETE ERBE

von Marie-Christin Mayer



Es war einmal vor gar nicht allzu langer Zeit, da hatte das Eltern-Kind-Turnen in der Scheibenbergstraße eine ganz liebe Übungsleiterin - unsere Susen Mayer - die ihr Amt aufgrund anderer Arbeitszeiten in ihrem neuen Beruf leider zurücklegen musste.

Doch schon nach kurzer Zeit war die Nachfolge gefunden und Birgit Bender und Marie-Christin Mayer nahmen sich der Gruppe an und führten sie nach bestem Können fort. Doch dies ist erst der Anfang der Geschichte. Wie die Gruppe ausgerechnet in ihre Hände geriet und warum aus zwei Übungsleitern plötzlich ein-einhalb wurden, erfahren wir im folgenden Interview:

Frage: Hallo erstmal! Möchtest du dich kurz vorstellen?

Marie: Klar gerne, ich heiße Marie, bin 23 Jahre alt und leite seit letztem Jahr zusammen mit der Birgit unsere Eltern-Kind-Einheit in der Scheibenbergstraße.

Frage: Soweit so gut, aber darf ich dich fragen wie es zu eurer Übernahme kam?

Marie: Es war einfach so, dass meine Mama einen neuen Job bekommen hat und daher ihre Stunde frei geworden ist. Sie hat sich dann drum bemüht, dass Birgit und ich das Ganze zusammen übernehmen, weil die Gruppe damals schon recht groß war und man zu zweit den ganzen Trubel ein bisschen besser überblickt.

Frage: Ok, das heißt ihr seid eine große Gruppe?

Marie: Oh ja, das sind wir! Wir haben 25 Plätze, die alle innerhalb kurzer Zeit ausgebucht waren und eine recht lange Warteliste. Es ist zwar nicht immer einfach, weil vor allem in den ersten Stunden der Turnsaal ganz schön voll ist, aber es freut uns natürlich, dass die Stunde so beliebt ist!

Frage: Wie sieht denn eine Turnstunde bei euch im Normalfall so aus?

Marie: Im Grunde haben wir ein relativ fixes Ablauf-Schema. Am Anfang setzen wir uns alle in einen großen Kreis und begrüßen uns. Dann wird kurz unser Aufwärmspiel erklärt und dann dürfen die Kinder mit ihren Eltern loslegen. Nach dem Aufwärmspiel setzen wir uns wieder in den Kreis und erklären unsere Gerätelandschaft, die wir aufbauen. Natürlich alle zusammen! Und nachdem wir dann brav geturnt haben und alles wieder weggeräumt ist, fliegen wir noch mit der Rakete zum Mond oder belegen Butterbrote. Manchmal tanzen wir auch. Und den Abschluss macht unser Schlusslied – ohne das geht gar nichts!

Frage: Alles klar! Und wenn ihr gerade nicht im Turnsaal kinderturnt, was macht ihr dann ?

Marie: Ich studiere Finno-Ugrische Sprachwissenschaft und im Nebenfach Musikwissenschaft. Birgit hat dieses Jahr ihr Studium an der PH angefangen.

Frage: Super! Aber ihr turnt ja mitten am Nachmittag, das geht sich mit den Stundenplänen einfach so aus?

Marie: Leider nicht immer ganz. Während man sich auf der Uni Wien zumindest fast immer alles legen kann wie man es gerade braucht, ist das auf der PH (Pädagogische Hochschule) ein bisschen schwieriger. Da kann es schon passieren, dass da ein Seminar dazwischen kommt. Das heißt aber nicht, dass Birgit gar nicht mehr kommt, nur manchmal geht es sich eben nicht ganz aus.

Frage: Birgit kennen wir ja aus dem Leistungsturnen, aber wie kommst du eigentlich zum Sport?

Marie: Im Grunde durch meine Mama. Wenn sie das Ganze nicht geleitet hätte, wäre ich wahrscheinlich eher nicht dazu gekommen.

Frage: Und wie sieht das dann mit fachlicher Ausbildung aus? Oder kann jeder X-Beliebige sich in den Turnsaal stellen?

Marie: Naja, ganz so ist das nicht. Bei uns wird vom Verein dafür gesorgt, dass wir die nötige Ausbildung bekommen. Wir werden dann auf zumindest ein Seminar geschickt, wo wir uns das notwendige Know-how aneignen können. Keine Angst, wir sind also nicht irgendwelche Kasperln, die da mit den Kindern den Hampelmann machen. ☺

Frage: Danke, für das Interview! Wir sehen uns am Donnerstag!

ELTERN-KIND-TURNEN FÜR 3-4JÄHRIGE KINDER, MÄDCHEN 6-10 JAHRE

von Irene Bender-Schindler



Seit fast 30 Jahren bin ich nun schon bei der Turn- und Sportunion Währing dabei: Als ich sieben Jahre alt war, habe ich mit dem Turnen bei der nun leider kürzlich verstorbenen Irene-Margit Scharf begonnen. Später wurde ich Vorturnerin bei den 6-10jährigen Mädchen.

Ich habe aber immer auch selbst gern aktiv geturnt und nehme sogar heute noch manchmal an Wettkämpfen teil.

Mit meiner zweiten Tochter Lisa, die 2006 geboren wurde, begann ich beim Eltern-Kind-Turnen von Susen Mayer – zunächst als Teilnehmerin, dann zwei Jahre lang unterstützend als Vorturnerin. Und seit zwei Jahren leite ich nun eine weitere Eltern-Kind-Turneinheit am Montag von 16:50-17:50 in der Schopenhauerstraße 79 für 3-4jährige Kinder in Begleitung eines Eltern-

teils. Wir machen hier kleine Spiele, singen gemeinsam und bauen interessante Gerätelandschaften auf.

Da ich Kinder liebe, macht es mir enormen Spaß zu sehen, wie die Kleinen durch den Saal flitzen, um alle möglichen Geräte auszuprobieren, herumzukugeln und zu springen, rollen und schaukeln! Toll, dass die Kinder hier so viele Möglichkeiten haben sich zu bewegen und ihre motorischen, aber auch sozialen Fähigkeiten zu entwickeln. Dass wir immer unglaublich viele Teilnehmer bei unseren Eltern-Kind- und Kleinkinder-Turnstunden haben, zeigt uns, wie wichtig diese Bewegungsangebote für Kinder sind.

Es macht mich dann immer ein wenig traurig, „meine“ Kinder zu verabschieden, wenn sie zu alt werden fürs Eltern-Kind-Turnen - aber ich hoffe, dass sie so viel Spaß am Turnen gefunden haben, dass ich sie dann beim Turnen für 6-10jährige Mädchen am Montag von 18:00-19:30 in der Schopenhauerstraße 79, wo mich auch meine Tochter Birgit einige Jahre lang unterstützt hat, wiedersehe. Hier bieten wir abwechslungsreiches Geräteturnen für alle Leistungsstufen an und üben auch schon für die ersten Wettkämpfe.

Ganz besonders freue ich mich natürlich, wenn die Mädels dann auch noch zum Leistungsturnen in die Abt-Karl-Gasse kommen und ich sie auf diese Weise weiterhin „turnerisch“ durchs Leben begleiten kann.

AKTIVE ENTSPANNUNG

von Susanne Förtsch

Wohlfühlen beginnt mit einem entspannten Körper. Daher starten wir die Stunde mit leichten Mobilisierungsübungen, um den Körper und die Muskeln zu lockern und geschmeidig zu machen. Danach folgen ganz sanfte Kräftigungsübungen für Rücken und Bauch, damit wir unsere Körpermitte stärken und „verspannenden“ Rückenschmerzen entgegenwirken.



In der zweiten Hälfte der Stunde wird's dann richtig entspannend: Beim Dehnen, bei „Körper-Reisen“ und mit progressiver Muskelentspannung fühlen wir in jeden Teil des Körpers hinein, spüren Verspannungen auf und versuchen diese ganz bewusst zu entspannen.

Durch tiefe Atmung und die Konzentration auf den eigenen Körper profitiert auch unser Geist – unser alltägliches „Gedankenkarussell“ wird gestoppt, und wir sind eine Stunde lang ganz im „Hier & Jetzt“.

Übrigens: Wer sich so entspannt, dass er oder sie dabei einschläft – das ist vollkommen ok, und wir wecken auch ganz sanft wieder rechtzeitig auf ☺

Freuen Sie sich auf eine entspannte Stunde für Körper, Geist und Seele! Donnerstag von 17:30 bis 18:30 Uhr, Schopenhauerstraße 79/1. Stock - Bitte Decke und/oder warme Kleidung mitnehmen!

BECKENBODENGYMNASTIK - NOCH PLÄTZE FREI!

Dienstag, 18.00 – 18.50 Uhr, Scheibenbergstraße 63, mit Eva Tagesen

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. Beckenbodenübungen bereichern auch positiv das Sexualleben.

Wir beginnen die Beckenbodengymnastik-Stunde mit leichten Aufwärmübungen, danach folgen Kräftigungsübungen im Beckenbodenbereich im Stehen, Sitzen und Liegen. Die Stunde wird mit Entspannungsübungen beendet, die auch jederzeit im Alltag anwendbar sind.

Vielleicht wollen Sie danach auch gleich die darauffolgende Bodywork-Einheit besuchen – diese Kombination der beiden Übungseinheiten ist beliebt und optimal um den ganzen Körper zu trainieren.

Sie sind herzlich zu einer Schnupperstunde eingeladen!

HELFENDE HÄNDE GESUCHT!!

von Christa Prelesnik



Liebe Sportlerinnen und Sportler der Union Währing!

Wie ihr vielleicht wisst, haben wir ca. 500 Mitglieder und bieten 34 verschiedene Sporteinheiten von Aerobic bis Zumba an.

Wie in jedem Verein gibt es neben dem eigentlichen Turnbetrieb jede Menge administrative und unterstützende Tätigkeiten, die ebenfalls gemacht werden müssen. Da gilt es Turnplätze und Vorturner zu finden, Wettkämpfe vorzubereiten oder bei einer der „nicht turnerischen Aktivitäten“ des Vereins mitzumachen. In der Realität liegt das in der Hand einiger weniger. Wenn unter euch jemand ist, der sich gerne bei der einen oder anderen Gelegenheit einbringen möchte, würde uns das sehr freuen.

Als Beispiele können dienen:

Gschnas: Mithilfe beim Sammeln oder Verpacken von Tombola-gewinnen, oder auch Geld- und Sachspenden....

Adventfeier: Mithilfe beim Buffet, Auf- und Abbau der Tische, Sessel und Turngeräte, Ideen für Vorführungen...

Kinderturnen: Mithilfe beim Kinderturnen – eventuell mit Weiterbildungsmöglichkeit,

Wandertag: Ideen für Routen, Mithilfe bei der Organisation

Vereinsheft: Schreiben eines Artikels über einen Ausflug oder andere Aktivitäten

Wenn jetzt die/der eine oder andere Lust bekommen hat uns zu unterstützen, würden wir uns riesig darüber freuen. Bitte meldet Euch bei mir.
(Tel. 0660/ 124 10 01 oder e-mail: christa.prelesnik@gmx.at)

Der Lohn dieses Engagements sind unvergessliche Erlebnisse in der Gemeinschaft und eine nicht zu unterschätzende Vorbildwirkung für unsere Jugend.

ADVENTFEIER 2012 IM RÜCKSPIEGEL

von Gerald Mayer

Die Adventfeier 2012 liegt hinter uns. Ein gelungenes Fest, bei dem viele Kinder aktiv mitgemacht haben - aber nicht nur die Kinder, auch die Erwachsenen haben mit Begeisterung mitgesungen. Ein schönes Feedback, das man schon während der Aufführung mitbekommt und einem das Gefühl gibt, vieles richtig gemacht zu haben.

Bis zur Aufführung ist es jedoch ein weiter Weg. Es ist ein kleines Team, das die „Turn“-Kinder motiviert, bei der Feier mitzumachen und mit ihnen das Adventspiel probt und das Musikprogramm festlegt, den geeigneten Festsaal in einer Schule organisiert, die das Buffet vorbereitet, den Saal entsprechend adaptiert, die Turnmatten besorgt und vieles mehr.

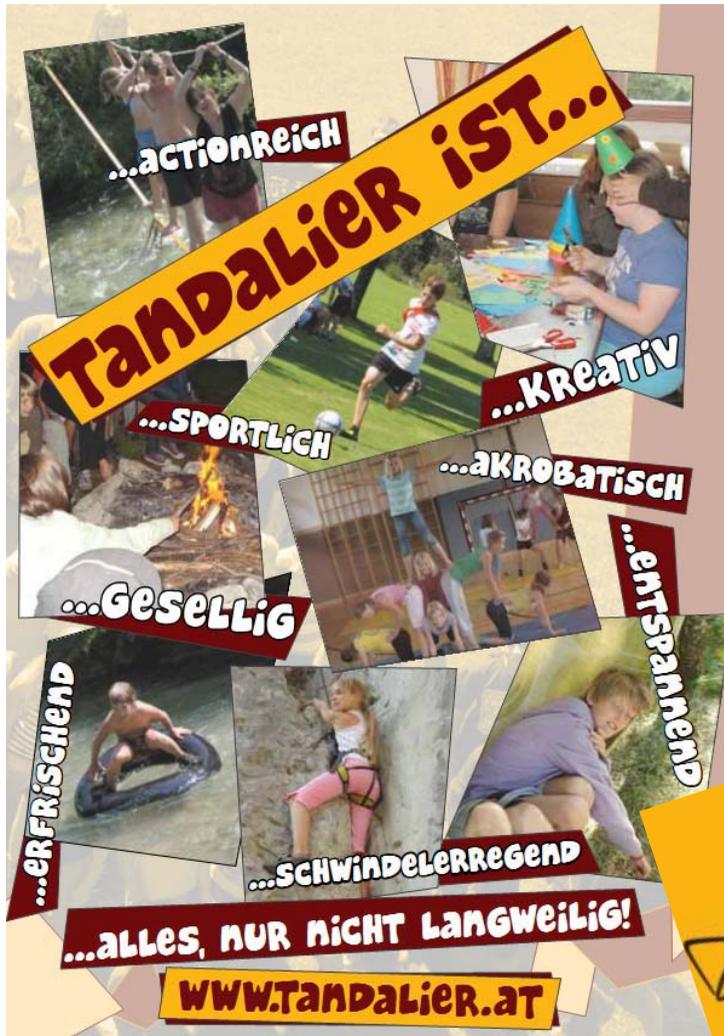
Mir als Mitorganisator macht es sehr viel Freude, gemeinsam mit Irene das Programm zusammenzustellen und mit den Kindern das Adventspiel oder Krippenspiel zu proben. Heuer hatten wir ein Kind dabei, das noch nicht zur Schule geht und demnach noch nicht lesen kann. Ihre Mutter hat mit ihr den Text für das Stück gelernt und das Mädchen hat ihre Rolle sehr überzeugend gespielt. Das hat mich sehr beeindruckt. Daran sieht man, mit wie viel Freude die Kinder und Eltern bei der Sache sind. Auch musikalisch bringen Kinder ihre Höchstleistung, wie die kleine Lisa, die erst seit vier Wochen Blockflöte spielt und schon „Guter braver Nikolaus“ zum Besten gab. Die Mütter lernen nicht nur mit ihren Kindern, sie backen auch Kuchen für das Buffet oder bringen andere Leckereien.

An den Turnvorführungen nach der Pause haben sehr viele Kinder mitgewirkt. Die 4-6Jährigen unter der Leitung von Christa und Silvia, sowie die 6-10jährigen Mädchen, betreut von Irene und Julia, zeigten am Kasten bzw. Boden, was sie turnerisch schon erlernt haben - „großartige Show“!

Freuen wir uns auf die Adventfeier 2013, wenn Kinder mit viel Freude wieder ihr Können unter Beweis stellen!

Sportkurs Tandalier

Einige Mitglieder und Vorturner bei uns im Verein sind schon viele Jahre lang beim Sportkurs Tandalier als Teilnehmer und/oder Betreuer dabei.



Wer im Sommer drei Wochen erübrigen kann und im August tolle Ferien in einem echten Schloss verbringen will, ist hier genau richtig!

Weitere Infos findet ihr auf der Homepage tandalier.at!



GEDENKEN AN IRENE-MARGIT SCHARF

Irene Scharf – für uns im Turnverein war sie „Irene-Margit“ – hat mehr als 40 Jahre in der Turn- und Sportunion Währing gewirkt.

Am 11. November 2012 hat sie nun nach kurzer schwerer Krankheit ihre Augen für immer geschlossen.

Der Turnplatz der 6-10jährigen Mädchen wurde von Irene-Margit seit 1970 mitbetreut und später bis 2002 geleitet.



In dieser Zeit war sie nicht nur in ihrer mütterlich-herzlichen Art äußerst beliebt bei den Mädchen, sondern sie hat auch etliche „Größere“ zu guten Vorturnern und Vorturnerinnen ausgebildet, besonders was den Umgang mit Kindern betraf.

Darüber hinaus war Irene-Margit aber auch selbst jahrzehntelang aktiv: Bis vor wenigen Jahren – solange sie noch in Wien wohnte – nahm sie an der Gesundheitsgymnastik von Uschi Schaffarz teil. Sie war bei vielen Wanderungen dabei und machte zu Lebzeiten ihres Gatten mit ihrer ganzen

Familie oft bei unseren Faschingsfesten mit (unvergesslich in der Verkleidung als 7 Zwerge).

Bis zuletzt kam sie auch noch zu unseren Adventfeiern und half immer beim Buffet mit.

Irene-Margit erhielt für ihre Verdienste um die Turn- und Sportunion Währing 1994 das Sportunion-Ehrenzeichen in Bronze und im Jahr 1998 das Ehrenzeichen in Silber.



Bei der feierlichen Einsegnung sagte der Pfarrer, dass sie als Mensch „von innen heraus strahlte“. Besser kann man sie nicht charakterisieren, und so werden wir Irene-Margit immer in Erinnerung behalten!

Erik Förtsch

Mitgliedsbeiträge für das Schuljahr 2012/13:

Bei unseren Mitgliedsbeiträgen wird 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 ein Kind. Für jedes weitere mitturnende Kind sind **€ 30,-** zu bezahlen.

Für Übungsteilnahme erst ab Februar sind bis Ende Juni 2013 nur die halben Beiträge einzuzahlen. **Keine Einschreibgebühr!**

Von den Mitgliedsbeiträgen werden finanziert: Turnsaalmieten, Schulkosten, Ausbildungskurse, Versicherung, Sportgeräte, Schaukästen, Nennelder für Turnwettkämpfe, Landes- und Fachverbandsbeiträge, Verbandszeitschriften, unsere Vereinszeitung, Kopier- und Versandkosten, 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!

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.**

Neu-Anmeldungen: Bitte **online** über www.sportunion-waehring.at!

Für alle **Kurse 2013/14** beginnt die **online-Anmeldung am 1. Juni 2013**. Besonders **alle Teilnehmer am Eltern-Kind-Turnen und an den Kinderturnkursen** müssen sich für die nächste Saison **wieder neu anmelden!**



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	Do 17.30-18.30	Schop. 79/1.St. (<i>Warme Socken und Decke mitbringen!</i>)	Susanne Förtsch	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 Förtsch	90,-
Bauch-Bein-Po	Do 19.35-20.45	Schop. 79/1.St.	Susanne Förtsch	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,-

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

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

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 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.	Mo	18.00-19.30	Schop. 81	Elisabeth Daneczek 70,-
UGOTCHI Kinderfitness 6-8/8-10 Jahre	Do	14.00-16.00	Klettenhoferg. 3	Julia Mayer 65,-
UGOTCHI Kinderzumba (für Mädchen d. Baumannschule)	Mo	14.00-15.00	Klettenhoferg. 3	Mag. Tarik Samman 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	Christa Prelesnik 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	Schop. 49/Part.	Mag. Tarik Samman 105,-
Zumba®	Mi	18.00-19.00	Schop. 81	Mag. Tarik Samman 105,-
Yoga	Di	19.00-20.00	Schop. 49/Part.	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 April - Juni (19h). Erster Treffpunkt 4.4.2013, Parkpl. Neustifter Friedhof/Tor 1, weitere Treffpunkte siehe Homepage www.sportunion-waehring.at ;	Do	18.00/19.00	Raum Pötzleinsdorf	Mag. Tom Ballik 60,-
Nordic Walking	Sa	9.00-10.30	16., Heschweg 100 (Steinhofgründe)	Roswitha Koch 105,-
2. März bis 29. Juni 2013, bei jedem Wetter; Bitte um telefonische Anmeldung bei erstmaliger Teilnahme! Treffpunkt unter Tel.Nr. 0699/1 985 97 55 zu erfragen.				
Fußball (nur für Schüler der Schopenhauerstraße 79)	Mo	16.30-18.00	Schop. 79	Fisnik Voksh, Gazmend Thaqi

Telefon-Nummern der Platzleiter:

Maria Ablinger	480 23 43	Julia Mayer	0676/741 51 20
Mag. Tom Ballik	947 78 76	Marie-Christin Mayer	0699/119 73 711
Birgit Bender	0699/110 57 447	Susen Mayer	0664/367 70 79
I. Bender-Schindler	0680/334 34 67	Schahpour Mehrvar	0699/112 12 229
Elisabeth Daneczek	0680/112 92 99	Christa Prelesnik	0660/124 10 01
Susanne Förtsch	0664/868 69 57	Dr. Peter Riedl	02244/345 93
Marie-Christine Friedl	0680/247 38 76	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
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

Termine:



EINLADUNG
zum
G'schnas



am Freitag, 25. Jänner 2013
 im Restaurant „Martinschlössli“
 Martinstraße 28, 1180 Wien

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

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

Eislaufen beim Engelmann: Samstag, 26. Jänner 2013

Treffpunkt 10.00 Uhr bei der Kassa

Schifahren am Unterberg: Samstag, 23. Februar 2013

Anmeldung und Auskünfte bei Christa Prelesnik

Vereinsriegenmeisterschaft 2013: Samstag, 16. März 2013

im Ferry-Dusika-Stadion. Mitturnen ist Ehrensache!

Frühjahrswanderung: Sonntag, 26. Mai 2013

Johannisbachklamm

IM SÜDEN AFRIKAS UNTERWEGS

SÜDAFRIKA, NAMIBIA, BOTSWANA, ZIMBABWE UND ZAMBIA

von Elisabeth und Wolfgang Laube

Im August 2012 reisten wir nach Südafrika, wo wir Kapstadt und das Kap der guten Hoffnung besuchten. Der Tafelberg blieb uns aus wetterbedingten Gründen verwehrt, allerdings ließen sich zahlreiche Pinguine bewundern.

Vom südlichsten Zipfel Afrikas begann dann unsere abenteuerliche Fahrt mit einem zum „Bus“ umgebauten Truck. Unsere internationale Reisegruppe wurde von einem geschickten einheimischen Fahrer, einem kundigen, afrikanischen Führer und einer deutschen Übersetzerin begleitet.

Die Straßen sind großteils Schotterpisten und recht rumpelig.

Von Südafrika aus (Weinbaugebiete) gelangten wir nach Namibia, das uns gleich mit dem Fish-River-Canyon (zweitgrößter der Welt) und warmen Quellen bei Ais-Ais begrüßte und uns die recht kalten Nächte in den Lodges wärmte. (Elektrische Leintücher vorhanden)

Die Dünen in Sossuvlei brachten uns bei der Besteigung (ein Schritt vor, zwei zurück im tiefen Sand) auch bald nach dem morgendlichen Zähneklappern ins Schwitzen, die Schatten und Farben sind umwerfend.



Die Hafenstadt Swakopmund lädt mit vielen typisch deutschen gastronomischen Einrichtungen wie dem Café Anton, dem Hotel Schweizerhaus oder dem Restaurant Erich zum Verweilen ein. Dort wird Wild wie Springbock, Giraffe, Kudu und Zebra von altmodisch deutsch sprechenden, tiefschwarzen Afrikanern serviert.



Die Game Drives, von Buschmen geführt, eröffneten die Sicht in das Leben vor einigen hundert Jahren, wo noch alle Naturmaterialien zur Gänze zu Jagd- und Alltagszwecken verwendet wurden.

Die Stämme der Herero (hier geben die Frauen das wirtschaftliche Leben vor) und der Himba ließen uns Einblicke machen. Die Frauen der Himba pflegen sich ohne Wasser mit einer Pasta aus Ockerfarbe und Butter und tragen ihre Haare in dick eingefetteten verlängerten Zöpfen. Der Stamm der Bushmen zeigte uns ihre Talente als Überlebenskünstler-Innen.



Beeindruckend sind auch die Tiere, die über die Steppe ziehen: Strauße, Zebras, Springböcke, Antilopen aller Art, Gnus, Giraffen, Elefanten, Affen, Erdhörnchen, Nashörner, Nilpferde, Krokodile und eine riesige Vielfalt an Vögeln.

Ebenso staunend standen wir vor Pflanzen, die in der Wüste seit Jahrhunderten, ja sogar Jahrtausenden wachsen. Die Welwitschia ist ein Baum, der hier nur 10 cm hoch, dafür 1500 Jahre alt wird.



Im Etosha Nationalpark durften wir wieder alle Tiere bewundern, dazu kamen noch Löwinnen, die träge die Sonne genossen oder nächtens zum Wasserloch kamen. Riesige Uhus, kämpfende Nashörner und Elefanten ließen Gänsehautfeeling aufkommen- die Temperaturen um die 2 Grad auch. In Namibias Hauptstadt Windhoek ist ein Brunnen aus Meteoritenbrocken und die typisch deutsche Architektur die Attraktion.



Wir verließen Namibia und durchquerten Botswana, in dem wir wiederum die vielfältige Tierwelt, die wechselnden Gegenden und wundersame Bäume (Köcher- und Baobabbäume mit einem Umfang von

über 18m) wie wild fotografierten.

In das Okovango Delta brachten uns Kleinflugzeuge, in denen die Aussicht großartig war. Unsre Zelte wurden von Warzenschweinen und Elefanten zum Beben gebracht, die auf Nahrungssuche durchs Camp zogen.



Den krönenden Abschluss bildeten die Victoria Falls, die in eine 180m tiefe, 1500m breite Schlucht mit einer so großen Gewalt stürzen, dass es auf der gegenüberliegenden Seite noch ganz schön feucht wird.

Gesund und mit übervollen Speicherkarten kehrten wir nach drei Wochen mit viel afrikanischem Staub an den Schuhen wieder heim.

Anmerkung der Redaktion:

Elisabeth und Wolfgang Laube sind langjährige aktive Mitglieder unserer Gymnastik-Abteilungen.



Wir gratulieren herzlich:

- **Marie-Christine Friedl** zum 25. Geburtstag am 08. 12. 2012
- **Ehrenobmann Rudolf Kraft** zum **99. Geburtstag** am 13. 12. 2012

Allen Vereinsmitgliedern, die im abgelaufenen Jahr ebenfalls einen runden oder halbrunden Geburtstag hatten, aber nicht in der Vereinsleitung oder als Platzleiter/innen und Vorturner/innen tätig sind, gratulieren wir selbstverständlich auch sehr herzlich!

Danke für Ihre Spenden:

- 100 €: Rudolf und Luzia Kraft, Hannes Strohbach
- 60 €: Sylvie Reidlinger
- 50 €: Mag. Helga Kostka
- 40 €: Uta Reiter
- 15 €: Eva Kummer
- 10 €: Dr. Christa Binder, Inge Buchhart, Maria Prochazka, Sigrid Rissel, Johanna Teran, Mag. Henriette Braitenberg-Zennenberg
- 5 €: Elisabeth Laube, Mag. Dr. Ablasser-Neuhuber



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

Werner Bauer
Tel.: 0664/307 21 91

DIE JUNGE SPORTUNION EURE JUGENDSEITE

von Silvia Kreczy



Sportliche Veranstaltungen, Buchtipps und Ausbildungsmöglichkeiten - vor allem für jüngere Sportler/innen und alle die mit jungen Leuten arbeiten - findet ihr auf dieser Seite.

Ausbildungstipps:

Sport soll für euch mehr sein als eine Freizeitbeschäftigung, der ihr nur hin und wieder nachgeht? Wollt ihr euer Hobby zu euer Haupttätigkeit machen, vielleicht sogar zu euren (Neben-) Beruf? Hier findet ihr verschiedene allgemeine Sport(berufs)ausbildungen für verschiedene Altersgruppen. Wenn ihr an einer Ausbildung zu einer speziellen Sportart interessiert seid, dann wendet euch an eure Platzleiter/innen und Trainer/innen. Sie können euch konkrete Auskünfte zu sportartspezifischen Aus- und Weiterbildungen geben.

Sport als Schultyp

Neben einigen Sporthauptschulen gibt es in und um Wien auch Gymnasien mit Sportschwerpunkt.

z.B. <http://www.parhamer.at/> - <http://www.astgasse.net/> -
<http://www.bgzehnwn.ac.at/>

Sport als Lehrberuf

Seit 2006 gibt es einen neuen Lehrberuf namens Sportadministrator/in.

Infos dazu unter:

http://www.jugendsport.at/de/menu_main/bildung/sport-als-lehrberuf

Sport als Studium

In Österreich gibt es vier Universitäten, an denen Sportwissenschaften, Sport als Lehramt oder andere Sport-Studienzweige angeboten werden. Außerdem gibt es einige Fachhochschulen, die sportrelevante Ausbildungen wie z.B. „Sport- und Veranstaltungsmanagement“ oder „Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung“ anbieten.

Weitere Infos:

Bundessportakademien: <http://www.bsapa.at/>

Sportuniversität in Wien: <http://zsu-schmelz.univie.ac.at/>

Fachhochschulen: <http://www.fachhochschulen.at/>

Sportpraktika im Ausland

Es gibt verschiedene Möglichkeiten ein Sportpraktikum im Ausland zu absolvieren. Einige Beispiele findet ihr hier:

http://www.jugendsport.at/de/menu_main/internationales/sportpraktikum-im-ausland

Buchtipp Spielesammlung:

Ihr gestaltet Hüttenabende, Jugendfreizeiten, oder wollt einfach eure Spielesammlung für die Halle oder für Draußen aufstocken? Die ASVÖ Sportjugend hat eine umfangreiche Spielesammlung herausgegeben, die ihr unter office@asvoe.at (um 15 Euro) bestellen könnt.

Veranstaltungstipps:

In den nächsten Monaten finden in Wien viele Veranstaltungen rund ums Turnen und befreundete Sportarten statt – Hingehen und Zuschauen lohnt sich!

- 7. April 2013: Wiener Meisterschaft im Trampolinspringen
- 4. Mai 2013: Turn Cup (Bundesoffener WFT-Cup)
- 31. Mai - 2. Juni 2013: EM Rhythmische Sportgymnastik
- 15.-16. Juni 2013: Österreichische Meisterschaften Akrobatik

Mehr Infos auf der Seite des Fachverbands: www.oefn.at



Christa Prelesnik

HÜTCHEN WERFEN

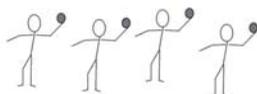
Der Turnsaal wird in der Mitte durch zwei nebeneinanderstehende Bänke geteilt. Auf diesen werden Markierungshütchen aufgestellt.

Die beiden Mannschaften stehen zueinander seitlich versetzt an den gegenüberliegenden Wänden. Jede Mannschaft versucht, alle Hütchen auf der ihr zugeordneten Bank mit Bällen umzuwerfen.

Jene Mannschaft gewinnt, die zuerst alle ihre Hütchen umgeschossen hat.

Viel Spaß wünscht euch

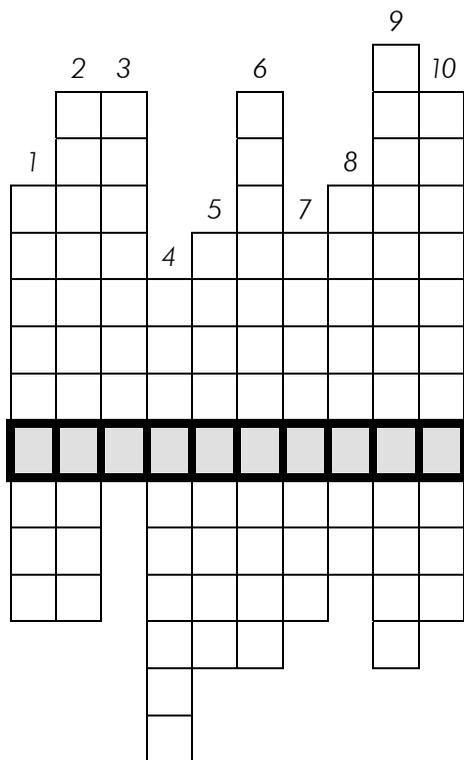
Christa





Rätselseite

by Tom



Um die Ecke gedacht!

Finde die „Gegenteile“ folgender zusammengesetzter Hauptwörter, indem du jeden Teil der Wörter ins Gegenteil verkehrst!

z.B.

Vorderfuß - Hinterhand

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1) Oberlauf | 6) Götterspeise |
| 2) Altmeister | 7) Einkommen |
| 3) Frühdruck | 8) Tiefstand |
| 4) Nachtschatten | 9) Überlegung |
| 5) Vorgabe | 10) Stadtrand |

Umlaute werden auch als solche geschrieben!



Kopfnuss von Heft 12

Lösung

Wörtlich:

„Mein Geborener“, sagte die, die gebar:
„Ich werde gehen, du wirst nicht gehen.“

Sinngemäß:

„Konrad“, sprach die Frau Mama,
„Ich geh aus und du bleibst da.“
(Anfang vom „Daumenlutscher“)



Kopfnuss

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

Also nochmal ein Sprachrätsel, diesmal etwas leichter:

Nifpoki tifki enik

Nifsumsi omk nofsapro siksik

Nefmifte agle enik

Nifsemni rosbi enik

Der Baum ist hoch

Der Mann steigt auf den Berg

Das Kind ist schön

Der Himmel ist blau

Übersetze:

„Der Berg ist hoch, der Himmel ist schön, der Mann ist blau, das Kind steigt auf den Baum.“

(Auflösungen und alle „Knacker“ im nächsten Heft)

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

Lösung der vorigen Seite „Um die Ecke gedacht“:

Untergang - Jungeselle - Spätzug - Tageslicht - Nachnahme - Teufelstrank - Ausgehen - Hochsitz - Unterstellung und Landinneres ergibt **GEGENTEILE**.



Einkaufen?
Natürlich in Währing!
Mit Charme und Stil.

www.waehringer.info



Die Wiener Einkaufsstrassen
WWW.EINKAUFSSTRASSEN.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 15: Mitte Juni 2013

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 25. Jänner 2013

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
SPORTUNION Wien	1010, Dominikanerbastei 6

Mit dem Reinerlös kann ein Beitrag zu Anschaffungen für unsere Jugend
und von notwendigen Sportgeräten geleistet werden.

Herzlichen Dank an alle Spender!