



SPORT  
**UNION**  
WÄHRING

HEFT 16  
JÄNNER 2014

# SPORT SPIEL SPASS

VEREINSZEITUNG DER  
TURN- UND SPORTUNION WÄHRING



## **RUDOLF KRAFT FEIERT SEINEN 100. GEBURTSTAG** **(GRÜNDUNGSMITGLIED DER UNION WÄHRING)**

### **Aus dem Inhalt:**

*Turn-Oldies-Treffen im „Herrgott aus Sta“  
Bericht Adventfeier und Viel Spaß beim Gschnas  
Jugendseite von Silvia – Turnplatz Abt-Karl-Gasse boomt  
Kailash – zum heiligsten Berg Tibets*



TURN-OLDIES-TREFFEN



TURN10-MANNSCHAFTSMEISTERSCHAFT



EHRUNG



ADVENTFEIER



## Liebe Sportbegeisterte!

Alle drei Jahre findet laut Statuten eine **Vereinshauptversammlung** statt. Am 15. November 2013 trafen sich viele Funktionäre und Mitglieder, um die Weichen für die nächste Periode zu stellen. Die Versammlung beauftragte den wiedergewählten Vorstand, den bisher eingeschlagenen Weg weiterzuführen. Ich bedanke mich bei allen Personen, welche sich bereit erklärt haben, den Verein mit ihrer – teilweise ausgesprochen zeitaufwändigen – ehrenamtlichen Tätigkeit mitzugestalten.



Tom Ballik

Herzliche Gratulation an **Gerti Förtsch**, welche nach vierzehn Jahren intensivster Kassierstätigkeit zur **Ehrenfinanzreferentin** ernannt wurde. DANKE im Namen des gesamten Teams! Details zu den wenigen Änderungen im Vorstand finden Sie auf *Seite 4*.

Ein besonderes rundes Jubiläum feierte unser Ehrenobmann **Rudi Kraft** - am 12.12. 2013 wurde er **100 Jahre** (!) alt. Herzliche Gratulation! *Seite 5*

Aufgrund des Wunsches vieler Teilnehmer wurden sehr hübsche, blaue Sportunion Währing **T-Shirts** angeschafft. Es gibt jederzeit die Möglichkeit zur Nachbestellung zum Selbstkostenpreis. Fragen Sie einfach Ihren Übungsleiter. *Seite 20*

Das aktuelle Übungsprogramm finden sie in der Mitte des Heftes, durchaus auch zum Rausnehmen und Weitergeben gedacht.

Eine gelungene und besinnliche **Adventfeier** konnte am 15. Dezember 2013 dank den beiden Organisatoren Irene Bender-Schindler und Gerald Mayer sowie den vielen mitwirkenden Kindern stattfinden. *Siehe Seite 9*

Wie letztes Jahr startet auch heuer wieder am **1. Juni 2014 die Online-Anmeldung** für alle Kurse 2014/15. Für die Plätze, wo es knapp werden könnte (v.a. Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen), heißt es also: Termin eintragen, lange aufbleiben oder früh aufstehen...

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 Betreuern. *Siehe Seite 18*

Unser nächstes Vereinsheft wird im August 2014 erscheinen, hoffentlich sehen wir uns bis dahin am Turnplatz oder bei einer der nächsten Veranstaltungen der Union Währing, vielleicht schon beim **Gschnas** am 14. Februar 2014!

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

## UNION WÄHRING HAUPTVERSAMMLUNG

von Susanne Förtsch



Am 15. November 2013 fand in der Pizzeria Cavallo Bianco unsere Hauptversammlung statt. Alle 3 Jahre sind alle Vereinsmitglieder eingeladen, einen Rückblick über die Vereinstätigkeiten der vergangenen Jahre zu hören und auch über die Vereinleitung neu abzustimmen. Rund 20 Teilnehmer waren bei der diesjährigen Hauptversammlung dabei, wobei es uns besonders gefreut hat, dass auch der Ehrensenator der Sportunion Wien Gerhard Magor und der Ehrenobmann DI Erik Förtsch teilgenommen haben.

Obmann Thomas Ballik gab einen kurzen Bericht über die wichtigsten Punkte und Änderungen im Vereinsgeschehen der letzten 3 Jahre. Darunter etwa die neue Vereinsdatenbank, die Neugestaltung der Mitgliedsbeiträge sowie der Aufwandsentschädigungen für Platzleiter und Vorturner, die neuen Trainingsanzüge für Vorturner und die Union Währing T-Shirts, aber auch die personellen Änderungen. In diesem Zusammenhang nochmals vielen Dank für die geleisteten Dienste für den Verein an unseren langjährigen Sportreferenten Kurt Bender, an Thomas Bender, Günter Urbanek, Uschi Schaffarz und Steffi Urban! Einige Persönlichkeiten, die viel für die Union-Währing geleistet haben, weilten leider nicht mehr unter uns und wurden mit einer Gedenkminute bedacht: Gudrun Popelka, Irene-Margit Scharf, Mag. Erika Ballik.

Nach dem Bericht der Finanzreferentin Gerti Förtsch erfolgte die Genehmigung der Rechnungsabschlüsse und die Entlastung von Finanzreferentin und Vereinsleitung.

Finanzreferentin Gerti Förtsch hat ihre Funktion seit 1. Jänner 2000 stets sehr korrekt, umsichtig, kompetent und mit großer Verantwortung ausgeübt. Überdies hat sie in den ersten Jahren regelmäßig alle Turnplätze besucht und dem seinerzeitigen Obmann viel Arbeit abgenommen. DANKE dafür! Über eigenen Wunsch legt sie nun nach 14 Jahren ihre Aufgaben in jüngere Hände und wurde einstimmig zur Ehrenfinanzreferentin gewählt.

Einstimmig wurde auch die Neuwahl der Vereinsleitung angenommen:

Obmann: Mag. Thomas Ballik	Obmann-Stv.: Irene Bender-Schindler
Sportreferentin: Julia Mayer	Sportreferentin-Stv.: Mag. Eva Tagesen
Finanzreferentin: Christa Prelesnik	Finanzreferentin-Stv.: Susen Mayer
Schriftreferentin: Susanne Förtsch	Schriftreferentin-Stv.: Mag. Anton Neuber
Jugendreferentin: Birgit Bender	Gerätewart: Werner Bauer

Die Berichte der Sportkoordinatoren Eva Tagesen, Julia Mayer und Christa Prelesnik und eine kurze Besprechung über die Adventfeier und das Gschnas beendeten die diesjährige Hauptversammlung.

# Rudolf Kraft feierte 100. Geburtstag

von Erik Förtsch

Unser Ehren-Obmann Rudolf Kraft hat am 12. Dezember 2013 seinen 100. Geburtstag in bemerkenswerter körperlicher und geistiger Frische gefeiert.

Rudolf Kraft begann mit dem Turnsport im Jahr 1924 in der Christlich Deutschen Turnerschaft Währing und war dann Vorturner und Platzleiter bis zum Verbot der CDTÖ im Jahr 1938. Im Verein lernte er auch seine Luzia kennen, die er im Jänner 1941 heiratete.

Nach dem Krieg gehörte Rudolf Kraft 1946 zu den Gründungsmitgliedern der Turn- und Sportunion Währing. Ab 1953 war er 37 Jahre lang - bis 1990 - Obmann unseres Turnvereins.



„Rudi“, wie ihn seine Freunde nennen, hat die Turn- und Sportunion Währing mit Unterstützung seiner Gattin wesentlich auf- und ausgebaut, viele neue Turn- und Gymnastik-Einheiten geschaffen, war selbst Platzleiter und betrieb aktiv bis ins hohe Alter das Gerät-Turnen und die Herren-Gymnastik. Mit über 75 Jahren ist er noch bei Turn-Wettkämpfen der Sportunion Wien in der Senioren-Klasse angetreten!



Foto: Juerg Christandl / Kurier vom 25.12.2013

Der jahrzehntelange Turnsport hat sicher wesentlich dazu beigetragen, dass Rudi Kraft noch heute erstaunlich fit und mit Ausnahme seiner Sehschwäche auch weitgehend gesund ist.

Aus Anlass seines 100. Geburtstages wurden unserem langjährigen Obmann zahlreiche Ehrungen zuteil.

So hat ihn Ingolf Wöll von der Sport-Union St.Pölten in seiner „Geschichte der Christlich Deutschen Turnerschaft“ als Zeitzeugen verewigt. Von der Sportunion Wien wurde er gemeinsam mit seiner Gattin Luzia Kraft, mit der er 73 Jahre verheiratet ist, anlässlich der Jubilaren-Feier geehrt, und am 25.12.2013 erschien im „KURIER“ eine ganzseitige Reportage unter dem Titel „Das Lächeln des Hundertjährigen“, der auch das obenstehende Foto entnommen ist.

Deine Sportunion Währing wird Dich, lieber Rudi, noch gesondert ehren und wünscht Dir und Luzi alles erdenklich Gute!

## „LIFT FAHREN“ IM TURNSAAL ODER: WARUM BECKENBODGYMNASTIK SO WICHTIG IST

von Susanne Förtsch und Eva Tagesen

„Lift fahren“ oder „Grashalm rupfen“ - das sind Begriffe, die Sie im Zusammenhang mit Beckenbodentraining sicher schon gehört haben. Wie wichtig Beckenbodentraining ist, ist Ihnen ja sicher schon bekannt. Hm... - aber haben Sie sich auch schon mal gefragt, was der Beckenboden eigentlich genau ist und wofür er gut ist? Hier einige kurze Erklärungen zum besseren Verständnis für die Notwendigkeit diese Muskulatur zu trainieren:

Der Beckenboden besteht aus einem Geflecht aus Bindegewebe und Muskulatur, und stützt wie eine Schale die Bauch- und Beckenorgane. Er unterstützt die Schließmuskulatur unserer Ausscheidungsorgane – muss sich also sowohl anspannen als auch entspannen können. Wenn wir husten, niesen, lachen oder schwere Lasten heben, muss der Beckenboden dem erhöhten Druck im Bauchraum gegenhalten.

Die Muskeln und Bänder des Beckenbodens sind in Kontakt zum Steißbein und zur Wirbelsäule. Das heißt also, dass sich Haltungsfehler negativ auf die Spannung des Beckenbodens auswirken können – und umgekehrt! Durch das Trainieren der Beckenbodenmuskulatur können Sie daher die gesamte Körperaufrichtung, das Bewegungssystem, die Organe, sowie das körperliche und seelische Wohlbefinden verbessern und stärken. Außerdem können Sie vielfachen Beschwerden des Rückens, der Gelenke und der Organe vorbeugen. Es hilft besonders Frauen nach Schwangerschaft und Geburt, ist aber generell, auch für sportlich aktive Menschen, wertvoll. Beckenbodenübungen bereichern auch positiv das Sexualleben.

Und was hat das Ganze nun mit "Lift fahren" zu tun? Weil diese Muskulatur so „versteckt“ ist, ist es wichtig mit Bildern zu arbeiten, um den Beckenboden gezielt und isoliert anzusprechen, bzw. überhaupt erst kennenzulernen und zu spüren.

Mit welchen Übungen das geht, erfahren Sie **jeden Dienstag**, von **18.00 - 18.50 Uhr** in der **Scheibenbergstraße 63** bei **Eva Tagesen**!

Hier beginnen Sie die Beckenbodengymnastik-Stunde mit leichten Aufwärmübungen, danach folgen Kräftigungsübungen im Beckenbodenbereich im Stehen, Sitzen und Liegen. Entspannungsübungen lassen die Stunde angenehm ausklingen.

Sie sind herzlich zu einer Schnupperstunde – gerne auch in Verbindung mit der darauf folgenden Bodywork-Einheit – eingeladen!



Eva Tagesen

## TURN 10-MANNSCHAFTS- LANDESMEISTERSCHAFT

von Julia Mayer



Am 2. November fand die Turn10-Mannschafts-Landesmeisterschaft 2013 im Dusikastadion statt. Trotz des erdenklich schlecht gewählten Termins - langes Wochenende bzw. Herbstferien - schafften wir es, 3 Teams zu melden. Diese 3 Teams gaben alles, um unseren Verein würdig zu vertreten und hatten auch Erfolg! Die Altersklassen 11 und 16 der Mädchen erreichten den 1. Platz, genauso wie die Erwachsenen. ICH GRATULIERE!! Das habt ihr wirklich gut gemacht!

Ich möchte aber auch noch darauf hinweisen, dass die Organisatoren und Organisatorinnen der Wettkämpfe sehr viel leisten und nichts dafür können, wenn der Termin zu einem schlechten Zeitpunkt stattfindet. Sie geben dem Stadion die gewünschten Termine möglichst früh bekannt, doch leider, dank Stadthallen-Bürokratie, kommt die Bestätigung reichlich später mit einem anderen Termin zurück. Deshalb möchte ich mich hiermit ganz herzlich bei den Organisatoren und Organisatorinnen der Wettkämpfe bedanken, insbesondere bei Dagmar Schmidt, welche jedes Mal viele Stunden unentgeltlich dafür arbeiten.

Umso schöner finde ich es, die fast sicheren Termine der nächsten Wettkämpfe bekannt-geben zu dürfen, denn dieses Jahr haben wir schon Bestätigungen.

### Die Termine:

Turn10-Vereinsriegenmeisterschaften am 23.03.2014

Turn10-Einzelmeisterschaften am 05.04.2014



## TURN-OLDIES-TREFFEN

von Petra Grünanger-Hilscher

Christa Prelesnik und Gitti Stacher riefen und (fast) alle kamen. Am 23.11. trafen sich 20 Union Währing Gerätturn-Legenden beim Heurigen „Herrgott aus Sta“. Um auf die Einladungsliste zu gelangen, musste man nicht unbedingt ein bestimmtes Alter erreicht haben, jedenfalls aber:



- selbst einmal in einem der kessen kratzenden, blauen Turnanzüge mit gewagtem weißen V-Ausschnitt geturnt haben oder
- wissen, wie scharf man in Rippstrick-Unterleiberl plus Spannhose mit Hosenträgern aussieht
- Pepi Schmidt kennen
- auf einem Stufenbarren mit Rädern geturnt haben oder zumindest
- wissen, wie es sich anfühlt, wenn ein als Reutherbrett ausgewiesenes Teil gar nicht federt.

Ich traf Leute, die ich mehr als 10 Jahre lang nicht mehr gesehen hatte, aber nach 10 Minuten fühlte es sich so an, als hätte man ohnehin letzten Dienstag/Freitag gemeinsam geturnt. Wir ließen alte Erinnerungen aufleben und sahen auf Video, wie wir selbst unfassbare Elemente und Übungsverbindungen geturnt haben, die heutzutage völlig aus dem Kunstturnen verschwunden sind. (Um ehrlich zu sein: Sie brachten damals schon die Kampfrichter ins Schwitzen, weil es sich oft um Eigenkreationen von Pepi Schmidt handelte, von denen niemand wusste, wie er sie bewerten sollte. Bleibenden Eindruck hat diesbezüglich beispielsweise Tommy Kendöls Sohlenwelle rückwärts am Hoch(!)Reck hinterlassen). Wir ließen Jubiläumsfeiern, Wettkämpfe und Weihnachtsfeiern Revue passieren und erinnerten uns mit gleicher Begeisterung an unsere größten Erfolge wie unsere spektakulärsten Hoppalás. Es war ein wirklich gelungener Abend in netter Atmosphäre mit einem Haufen ganz verschiedener Menschen, die eines verbindet: Ihre Gerätturn-Begeisterung und -Vergangenheit.



Ich war jenseits des Sporttreibens im Verein nie besonders aktiv gewesen, aber dennoch weiß ich, dass mir kein Fitness-Center der Welt das hätte geben können, was ich bei der Union Währing gefunden und erlebt habe. Danke euch allen für die schöne Zeit, danke für das nette Treffen!





## ALLE JAHRE WIEDER REPRISE DER ADVENTFEIER 2013

von Gerald Mayer



Die Adventfeier am 15. Dezember 2013 war sehr stimmig. Sie wurde durch den Besuch des Bezirksvorstehers Karl Homole aufgewertet sowie durch eine Ehrung bereichert und den Spaß und die Freude, die die Kinder beim Krippenspiel und beim Singen ausstrahlten, extrem belebt.

Aber alles der Reihe nach. Der Termin wurde bereits im Frühjahr festgelegt. So lag es an uns, dem „Komitee“, die Adventfeier zu gestalten und Mitwirkende dafür zu gewinnen. Dies war heuer nicht ganz einfach. Zwar hatte Irene jede Menge Kinder, die bei dem Krippenspiel mitmachen wollten, aber niemanden zum Musizieren, ausgenommen Lisa, Julia und etwas später Sarah. So mussten wir mit den wenigen Akteuren das Auslangen finden. In der Hinterhand hatten wir auch noch die Zusage unseres Obmanns Tom Ballik, der am Klavier etwas vortragen würde. Leider konnten wir auf die Gitarrenkünste von Franz Patocka nicht zurückgreifen, da er mit seiner linken Hand Probleme hat. Er stand uns aber als „Mentor“ und Vortragender zur Verfügung.

Aus dem bastelte dann das „Komitee“ ein abwechslungsreiches und doch anspruchsvolles Programm. Den Anfang machte Sarah bei noch geschlossenem Vorhang am Klavier. Nach einer kurzen Ansprache unseres Obmanns kam das erste „Highlight“: Beim Lied „In der Weihnachtsbäckerei“ unterstützten uns die Kinder auf der Bühne ungeprobt als Kinderchor und rissen das ganze Publikum mit. Mir stieg die „Gänsehaut“ auf. Toll! Ich war skeptisch, als meine Tochter Marie-Christin mit dem Liedvorschlag kam, aber sie hatte recht, jeder kennt das Lied, nur ich nicht. Nach der Weihnachtsgeschichte mit der Maus, die Franz unter Einbeziehung der Kinder, die rund um ihn saßen, vortrug, kamen unsere Jüngsten zum Einsatz. Lisa und Julia eröffneten musikalisch das Krippenspiel, an dessen Ende alle Kinder bei dem Lied „The Little Drummerboy“ trommeln und rasseln durften. Lisa, die noch immer nicht genug hatte, trat noch einmal ins Rampenlicht und sagte das Gedicht „Englein im Himmel“ auf. Zum Abschluss rockten wir mit „Oh when the saints“ die Bühne und die anwesenden Gäste machten alle mit. Das war's – fast.

Bevor es zum gemütlichen Teil über ging, wurde unserer ehemaligen Finanzreferentin Gerti Förtsch für Ihre langjährigen Dienste für den Verein im Beisein des Bezirksvorstehers die Urkunde mit der Ernennung zur „Ehren-Finanzreferentin“ überreicht.

Nach einer kurzen Pause zeigte uns die Jugend noch eine spektakuläre Turnvorführung, geleitet von Irene, Christa und Julia. Es war ein krönender Abschluss der Adventfeier 2013. Mein Dank ergeht auch an den Direktor des GRG 17, der uns wieder den Festsaal und die umliegenden Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt hat.

## VIEL SPASS BEIM GSCHNAS 2013

von Judith Strasser



Am 25. Jänner 2013 war es mal wieder so weit: Die all-jährliche Faschingsveranstaltung der Turn- und Sportunion Währing hat im Restaurant „Martinschlössl“ stattgefunden.

Erstmals ohne Live-Band, dafür mit DJ Felice. Das neue Konzept ging auf: Auch die Teens und Twens waren nun zum Mittanzen motiviert. Da das Musikrepertoire von Altbewährtem hin zu Aktuellem reichte, war für jeden etwas dabei, und so wippten auch die Jungen vergnügt auf der Tanzfläche. Die kreativen Kostümierungen reichten vom sexy Kätzchen über diverse 80er-Jahre-Looks hin zu Gartenzwergen. Dass Gartenzwerge auch tanzen können, bewiesen sie mit einer Line-Dance-Vorführung, genauso wie die als hübsche Krankenschwestern verkleideten „Rueda-Chilis“ mit einer tollen Salsa-Rueda-Show. Anschließend heizte die Zumba-Gruppe die Stimmung so richtig an und lud auch das Publikum zum Mitmachen ein. Nicht nur die Vorführungen unserer talentierten Gruppen, sondern auch die Tombola stießen auf vollen Erfolg. Bis lange nach Mitternacht dauerte das ausgelassene Gschnas.

Auch dieses Jahr wird dieses fröhliche Fest stattfinden. Wir dürfen Sie daher herzlich einladen, am Freitag, 14. Februar 2014 im Martinschlössl wieder dabei zu sein und bei ausgelassener Stimmung mit bunten Vögeln und rhythmischen Klängen die Krapfenzeit zu feiern.



### EINLADUNG zum G'schnas



am Freitag, 14. Februar 2014  
im Restaurant „Martinschlössl“  
Martinstraße 18, 1180 Wien

mit DJ Felice

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

Eintritt: Erwachsene € 5,-  
Jugendliche bis 18 Jahre € 3,-

Kostüme erwünscht, aber kein Kostümzwang!  
Tombola mit schönen Preisen!

**Gäste sind herzlichst willkommen!**

## Mitgliedsbeiträge für das Schuljahr 2013/14:

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 mittumende Kind sind **€ 30,-** zu bezahlen.

### 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.**

### Keine Einschreibgebühr!

### Neu-Anmeldungen:

Bitte **online** über [www.sportunion-waehring.at](http://www.sportunion-waehring.at)!

Für alle **Kurse 2014/15** beginnt die **online-Anmeldung am 1. Juni 2014**. Besonders **alle Teilnehmer am Eltern-Kind-Turnen** und **an den Kinderturnkursen** müssen sich für die nächste Saison **wieder neu anmelden!**

### 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
Roswitha Koch	0699/1 985 97 55	Mag. Tarik Samman	0650/202 46 55
Mag. Bernhard Krauskopf	0650/511 33 35	Mag. Eva Tagesen	0660/440 62 45

### Allgemeine Auskünfte:

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

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

**Finanzielles: Christa Prelesnik**, Tel. 0660/124 10 01

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



# ÜBUNGSANGEBOTE 2013/14

## GYMNASTIK

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

				Beitrag/ Schuljahr
<b>GESUNDHEITSGYMNASTIK</b>				
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 <b>17.25-18.25</b>	Schop. 79/1.St.	Susanne Förtsch ( <i>Warme Socken und Decke mitbringen!</i> )	105,-
Beckenbodengymnastik	Di 18.00-18.50	Scheib. 63	Mag. Eva Tagesen	95,-
Gesundheitsgymnastik	Do 19.55-20.55	Scheib. 63	Mag. Eva Tagesen	105,-
<b>FIT-GYMNASTIK</b>				
Fitness und Kondition (Keine Neuaufnahmen möglich!)	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 <b>18.35-19.35</b>	Schop. 79/1.St.	Susanne Förtsch	90,-
Bauch-Bein-Po	Do <b>19.40-20.45</b>	Schop. 79/1.St.	Susanne Förtsch	95,-
<b>WELLNESS-GYMNASTIK</b>				
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	Abt-Karl-G. - 18., Abt-Karl-Gasse
Schop. - 18., Schopenhauerstraße	Parham. - 17., Parhamerplatz
A.-Grün-G. - 18., Anastasius-Grün-Gasse	

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	Marie-Christine Friedl 60,-
Kinder 5-6 Jahre	Do 16.30-17.15	Scheib. 63	Marie-Christine Friedl 60,-
Kinder 6-10 Jahre	Do 17.15-18.45	Scheib. 63	Marie-Christine Friedl 70,-
Kinder 6-10 Jahre	<b>Mo 16.00-17.00</b>	<b>A.-Grün-G. 10/P</b>	<b>Julia Mayer 65,-</b>
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 (für Schüler der Baumannschule)			
6-8 Jahre	Do 14.00-15.00	Klettenhoferg. 3	Julia Mayer 65,-
8-10 Jahre	Do 15.00-16.00	Klettenhoferg. 3	Julia Mayer 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,-
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	Do 18.00/19.00	Raum Pötzeleinsdorf	Mag. Tom Ballik 60,-
<i>April-Juni (19h). Erster Treffpunkt 3.4.2014, Parkplatz Neustifter Friedhof/Tor 1, weitere Treffpunkte siehe Homepage <a href="http://www.sportunion-waehring.at">www.sportunion-waehring.at</a>;</i>			
Nordic Walking	Sa 9.00-10.30	16., Heschweg 100 (Steinhofgründe)	Roswitha Koch 105,-
<i>1. März - 26. Juni 2014, bei jedem Wetter; Keine Neuaufnahmen möglich!</i>			
Fußball	Mo 16.30-18.00	Schop. 79	Fisnik Voksh, Gazmend Thaqi
<i>(nur für Schüler der Schopenhauerstraße 79)</i>			

## Termine:

### *Einladung zum Gschnas:*

**Freitag, 14. Februar 2014** (siehe Seite 10)

### *Eislaufen mit Christa beim Engelmann:*

**Samstag, 15. Februar 2014**, Treffpunkt 14.00 Uhr bei der Kassa.

### *Turn 10!-Vereinsriegenmeisterschaft 2014:*

**Sonntag, 23. März 2014**, im Ferry-Dusika-Stadion.

Je mehr Riegen mitmachen, umso leichter können wir unseren Vorjahrsieg wiederholen!

### *Turn 10!-Einzelmeisterschaft der Sportunion Wien:*

**Samstag, 5. April 2014**, ebenfalls im Dusika-Stadion

## *Wir gratulieren:*

- **Luzia Kraft** zum 94. Geburtstag am 28. Oktober 2013
- **Rudolf Kraft** zum 100. Geburtstag am 12. Dezember 2013 (Seite 4)
- **Mag. Anton Neuber** zum 45. Geburtstag am 28. November 2013
- **Stefanie Urban** zum 25. Geburtstag am 14. Dezember 2013 und zur Promotion zur Doktorin der gesamten Heilkunde
- **Schahpour Mehvar** zum 50. Geburtstag am 26. Dezember 2013

## *Wir trauern um:*

**Dr. Otto Gschöpf**, der am 15. Dezember 2013 verstarb. Er war nicht nur Gatte bzw. Vater zweier langjähriger Mitglieder, sondern organisierte auch einen unvergesslichen Union-Ausflug in die Kleinen Karpaten.

## *Danke für Ihre Spenden:*

Rudolf und Luzia Kraft (100 €), Dr. Hannes Strohbach (142,50 €),  
 Sylvie Reidlinger (60 €), Uta Reiter (40 €), Verena Kauer (30 €),  
 Mag. Helga Kostka (25 €), Dr. Helmut Buchhart (20 €), Eva Friedl (15 €),  
 Dr. Christa Binder, Mag. Henriette Braitenberg-Zennenberg, Sigrid Rissel  
 (je 10 €), Sissi Faseli, Elisabeth Laube (je 5 €)

## KAILASH ZUM HEILIGSTEN BERG TIBETS

von Peter Riedl



*Unsere Reise führte uns mit dem Flugzeug, zu Fuss und mit Geländewagen von Kathmandu nach Tibet (1), zum Manasarovar See, dann in das frühere Königreich Guge und zuletzt zum heiligen Berg Kailash. Als „Weltenberg“ ist der Kailash für*

*Buddhisten und Hindus das Zentrum des Universums.*

*Auf der Kora, dem 53 km langen Pilgerweg rund um den Kailash, erlebten wir die jahrhundertealten tibetischen Pilgertraditionen, überquerten den mit Gebetsfahnen geschmückten Dolma La. Der Pass ist 5600 m hoch, die Luft entsprechend dünn. Zurück ging es dann wieder mit Geländewagen durch das tibetische Hochland nach Kathmandu.*

Nach dem Flug von Wien nach Kathmandu waren etliche Formalitäten zu erledigen (eine beglaubigte Teilnehmerliste, Trekking Permit mit genauer (!) Routenangabe, viele, viele Stempel). Wir nutzten die paar Tage, um uns in Kathmandu die quirlige Altstadt mit ihren Tempeln und Pagoden anzuschauen, mit einem Ausflug zu den alten Königsstädten Patan und Bhaktapur und dem Besuch des Hinduheiligtums Pashupatiath, wo wir eine Bestattung beobachten konnten: Der geschmückte Leichnam wurde – vom kahlgeschorenen, ältesten Sohn – auf einem Floß aufgebahrt, der Holzstoß angezündet und das Floß den Fluss hinunter geschickt.

Doch dann ging es endlich los: mit dem (Klein)Flugzeug nach Simikot im Westen Nepals. Dort erwartete uns die Begleitmannschaft: Träger, Köche, Führer und Maulesel. Und dann begann unser erstes Trekking.

Wir wanderten in Tagesetappen von 6 – 8 Stunden im Tal des Kanalfusses den Fluss entlang, teilweise auf breiten Pfaden, auf denen uns schwer bepäckte Maultiere und mit Salzsäckchen beladene Ziegen begeg-

*(1) Wenn ich hier von Tibet spreche, meine ich das Gebiet des alten Großreichs von Tibet, nicht die „Autonome Region Tibet“ im heutigen China, die nur einen Teil des alten Tibets umfasst (der Rest wurde anderen chinesischen Provinzen zugeschlagen).*

neten. Aber öfters mussten wir ein paar hundert Höhenmeter wirklich zum Fluss hinunter, ein kleines Stück dann über in den Fels gehauenen Stufen, und dann wieder ein paar hundert Höhenmeter hinauf. Damit hatten wir uns das Abendessen redlich verdient.

Ein Wort zu den Mahlzeiten: Der Tag begann um ca. 6 Uhr mit dem „Early Morning Tea“, dann Katzenwäsche mit max. 1 l Wasser und danach Frühstück: Tee, Kaffee, Müsli, Haferflocken, Trockenbrot, Butter, Marmelade, Honig usw. Zu Mittag ein Lunch Paket, dafür am Abend viel Tee, Suppe, Reis, Nudeln, Fleisch, Gemüse, Pudding.

Im Verlauf dieser Woche wanderten wir vom Beginn bei 2.500 m Höhe über einige 3.000 m bis 4.000 m hohe Pässe, da merkte man die dünne Luft in dieser Höhe schon recht deutlich – aber eine gute Akklimatisation.

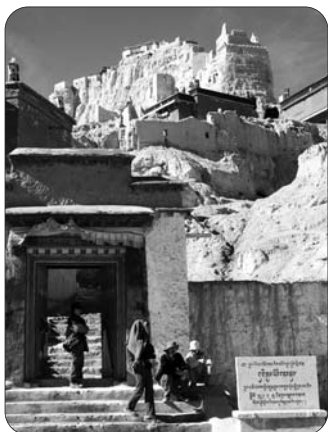
Hinter der Chinesischen Grenze erwartete uns schon eine neue Begleitmannschaft – und 4 Geländefahrzeuge. Am nächsten Tag ging es Richtung Norden – zum Kailash.



Und dann sahen wir ihn am ersten „Niederwerfungsort“: Die Buddhisten unter uns (2 „echte“ Österreicher) warfen sich natürlich zu Boden, ein Ausdruck der Verehrung dieses heiligen Berges.

Weiter ging es, am Manasarovar See vorbei, Richtung Tsapareang, der Klosterfestung im alten Königreich Guge.

Unterwegs besuchten wir das Kloster Tholing, eines der wenigen, die die Kulturrevolution überstanden haben (dabei wurden von den ursprünglich vorhandenen ca. 6.300 Klöstern und Tempeln bis auf 13 (!) alle zerstört).



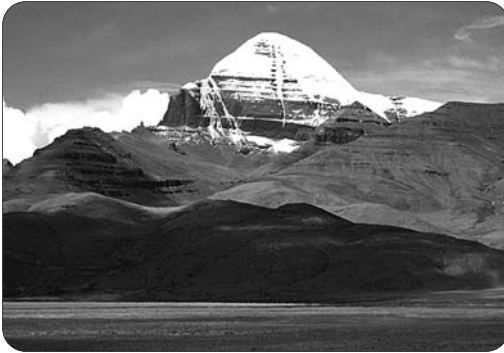
Nach diesem Ausflug ging es dann wirklich zum Kailash. Unterwegs konnten wir immer die markante Südflanke des Berges sehen, mit der charakteristischen Rinne. Der Legende nach entstand diese am Ende eines Wettstreits zwischen einem buddhistischen Heiligen, Milarepa, und einem Bön Schamanen, Naro Bön Chung. Dem Sieger sollte der Heilige Berg gehören. Gewinnen sollte, wer am festgesetzten Tag als erster am Gipfel wäre. Naro Bön Chung machte sich



frühzeitig mit seiner Zaubertrommel auf den Weg, während Milarepa noch meditierte. Doch mit dem ersten Sonnenstrahl fuhr dieser zum Gipfel. Mit seinem Sieg war die Vorherrschaft des Buddhismus gesichert.

Laut tibetischer Mythologie war bisher nur der Yogi Milarepa (11.Jht.) auf dem Gipfel des heiligen Berges. Reinhold Messner, der als einziger seit dem Yogi 1985 eine Genehmigung hatte, verzichtete auf die Besteigung.

Doch der Kailash ist nicht nur den Buddhisten, sondern auch den Böns und den Hindus heilig. Für Buddhisten befreit die 1-malige Umrundung von den Sünden eines Menschenlebens, die 10-malige von den Sünden einer Ewigkeit, und die 108-fache den Eingang ins Nirwana.



Und dann war es soweit: Wir begannen „unsere Kora“, 53 km, unterstützt von Trägern und Yaks als Tragtieren.

Unser erstes Lager lag auf etwa 5.100 m Höhe. In der Nacht war die Temperatur im Zelt ca. +2°, draussen aber bei ca. -10°. Wenn man dann in der Nacht hinaus musste..... Aber der gewaltige,

tiefschwarze Sternenhimmel liess einen die Kälte für ein paar Minuten völlig vergessen. Am nächsten Tag dann der Aufstieg zum Dolma La (Pass) mit 5.600 m Höhe. Langsam, Schritt für Schritt setzend, tief atmend erreichten wir zu Mittag den „Höhepunkt“ unserer Reise, zumindest im geographischen Sinn. Denn beim Abstieg erlebten wir einen weiteren

Höhepunkt. Wir sahen mit eigenen Augen, wie viele tibetische Pilger den Heiligen Berg, das „Eisjuwel“, umrunden: Hände an Stirn, Mund und Herz, dann niederwerfen, den Weg mit der Körperlänge ausmessen, aufstehen und wieder von vorne beginnen – und das 53 km lang!



Nach einem Rasttag am Manasarovar See fuhren wir 4 Tage lang über das tibetische Hochplateau nach Osten und weiter nach Kathmandu. Zu Ende war diese beeindruckende Reise dann mit dem Flug zurück nach Wien.

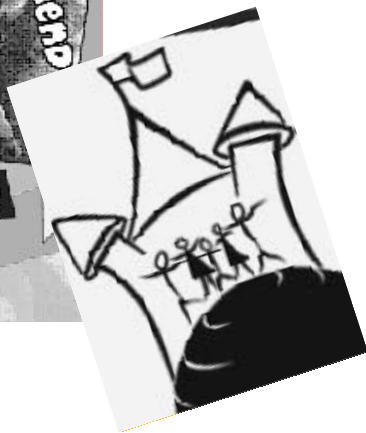
# Sportkurs Tandalier

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](http://tandalier.at)!



## DIE JUNGE SPORTUNION EURE JUGENDSEITE

von Silvia Kreczy



Wie ihr euch denken könnt, ist es im dicht besiedelten Wien nicht einfach, große Turnsäle zu finden, die nicht schon voll ausgebucht sind. Umso glücklicher schätzen wir uns, nun schon seit über 15 Jahren im großzügigen Turnsaal des Bundesrealgymnasiums Wien 18. in der Abt-Karl-Gasse dienstags und freitags Gerätturnen trainieren zu können.

Was dort als Training nur für Erwachsene begann, ist heute ein quirliges Miteinander von Sportlern und Sportlerinnen aller Altersklassen. Mindestens vier Gruppen jüngerer Mädchen und Buben sowie jugendlicher Mädels und Burschen und auch etliche Erwachsene bereiten sich hier parallel auf Wettkämpfe vor, oder nützen die vielen Geräte, um in Übung zu bleiben. Schön, dass es hier so viele Turnbegeisterte gibt, die die tollen Trainingsmöglichkeiten nutzen.

Aber es ist auch eine Herausforderung nicht nur für die Platzleitung, so viele Gruppen verschiedenen Alters und Könnens zu koordinieren. Nach dem Training darf das Spielen nicht zu kurz kommen, und so ist ein kurzes Ballspiel beliebt um die Doppelstunde ausklingen zu lassen.

Guter Geist des Turnsaals ist Oberschulwart Franz Rikal, der immer wieder geduldig zwei Augen zudrückt, wenn wir wieder mal nicht pünktlich den Turnsaal verlassen oder das umgekippte Magnesium den Turnsaalboden weiß anzuckert.

Ihm und allen, die in den letzten 15 Jahren dazu beigetragen haben, dass der Turnsaal in der Abt-Karl-Gasse ein Ort ist, an dem man sehr gerne turnt, wünschen wir dankbar ganz viel Energie und Begeisterung!

Auf dass noch viele Jüngere und Ältere hier Turnbegeisterung und Gemeinschaft erfahren dürfen!

Eure Silvia



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

## UP AND DOWN

Die ganze Gruppe spielt mit einem Ball - alle Kinder versuchen einander abzuschließen.

Sobald ein Kind vom Ball getroffen wurde, muss es sich hinsetzen, darf aber weiterhin mitspielen. Gelingt es einem sitzenden Kind, ein laufendes Kind abzuschließen, stehen alle sitzenden Kinder auf und alle Laufenden setzen sich nieder - und das Spiel geht nun weiter.

Viel Spaß wünscht euch

*Christa*



*Christa Prelesnik*

## NEUE UNION WÄHRING-T-SHIRTS

Im letzten Heft haben wir unsere neuen Vereins-Trainingsanzüge vorgestellt, und nun möchten wir stolz die neuen Union Währing Vereins-T-Shirts präsentieren: Das Layout ist ebenfalls in Blau (Baumwolle) bzw. Blau und Schwarz (Funktions-Shirts) gehalten. Das Union Währing-Logo ziert die Brust und das dynamische Turn-Logo ist auf der Rückseite.

Viele Vereinsmitglieder – vor allem die jungen Turnerinnen und Turner – turnen schon begeistert im Vereins-T-Shirt. So hat auch die Turnvorführung der Kinder bei der Adventfeier in den einheitlichen Shirts toll gewirkt! Falls Du auch noch ein Vereins-T-Shirt möchtest – Nachbestellungen sind möglich – bitte einfach beim jeweiligen Platzleiter unter Angabe von Name und Größe (verbindlich) bestellen: Baumwolle: EUR 10,-, Funktions-T-Shirt: EUR 15,- pro Stück.

Allerdings „sammeln“ wir erst einige Bestellungen, bevor wir die neue Lieferung in Auftrag geben. Bitte daher um Verständnis für einige Wochen Lieferzeit!





# Rätselseite

by Tom



In den nächsten Ausgaben unserer Vereinszeitung wird jeweils ein **Logikrätsel-Typ** vorgestellt.

Alle diese Rätsel sind logisch und stets eindeutig lösbar.

Wer Spaß an diesen Knocheleien hat, findet haufenweise Rätsel auf [www.janko.at](http://www.janko.at) oder [www.croco-puzzle.com](http://www.croco-puzzle.com).

## Arukone

Jeweils gleiche Buchstaben sollen durch einen Linienzug, welcher waagrecht und senkrecht von Feldmittelpunkt zu Feldmittelpunkt verläuft, verbunden werden. Linien dürfen sich niemals kreuzen!

### Beispiel

			A
		C	B
A	B		C

### Lösung

			A
		C	B
A	B		C

				F		
				F	G	I
		D				
	B			E		
			B	A		
		C			G	
		D				
	C				H	I
					E	
A						H

				F	I	K		
	B	D	F	D		A		
		B					I	
								K
					J			
								J
	C							C
			G					
		E						G
A				H	E	H		

Autor: © Bernhard Seckinger

				F					
	D								
			E			E	H		
A					F				
B								I	
	B					H			
					G	I	D		
			A						
C									
								C	G

			F						
	B				G			H	
			E		H		G	F	
								J	
A	E								
			D				K	B	
						I			
C									
D	A					J			I
									K
			C						



### Kopfnuss von Heft 15

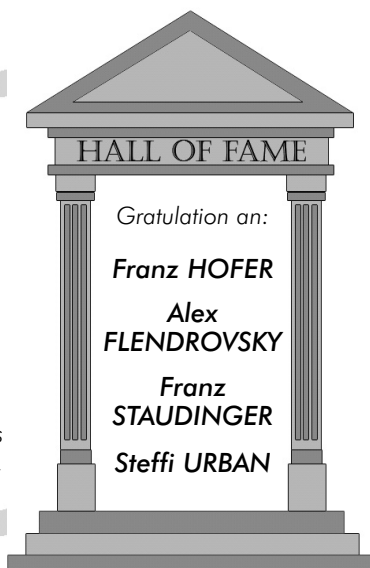
Lösung

Fix läuft eine halbe Stunde mit 18 km/h - er legt also 9 km zurück. Welche Entfernung Fritz und Maria dabei zurücklegen ist für die Lösung völlig unerheblich.



### Kopfnuss

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



Eine Pinguinkolonie, welche weniger als 500 Tiere umfasst, stellt sich in Gruppen zusammen, um sich vor der Kälte zu schützen. Doch egal ob lauter 2er, 3er, 4er, 5er oder 6er Gruppen - immer bleibt genau ein Pinguin übrig. Erst als sich alle Pinguine in 7er Gruppen aufstellen, geht es sich perfekt aus. Wie viele Pinguine sind es?

(Auflösungen und alle „Knacker“ im nächsten Heft)

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

**Einkaufen?**

**Natürlich in  
Währing!**

**Mit Charme  
und Stil**

**Einkaufen?**

**Natürlich**

**in Währing!**

**Mit Charme und Stil.**

Follow us on facebook unter  
[www.facebook.com/waehringerstrasse](http://www.facebook.com/waehringerstrasse)

&  
immer up to date unter  
[www.waehringer.info](http://www.waehringer.info)

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



**Kauf Leute**  
**KREUZGASSE**

**Weinhaus**  
im Herzen Währings

**Die Wiener Einkaufsstrassen**  
[WWW.EINKAUFSTRASSEN.AT](http://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 17: 6. Juni 2014

Druck: Druckerei Alwa und Deil

### Kontaktdaten:

#### Für allgemeine Auskünfte:

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

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

#### Wettkämpfe:

Julia Mayer, Tel. 0676/741 51 20

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

Währing



**KAILASH - DER HEILIGSTE BERG TIBETS**