

GYMNASTIK MACHT FROH!



TURNBEGINN AB MONTAG, 8. SEPTEMBER 2014

Aus dem Inhalt:

*Das „neue“ – „alte“ Eltern-Kind-Turnen: Aus Eins mach Zwei
Die Titelverteidigung – wieder Sieg bei der Vereins-Riegen-Meisterschaft !
Turnplatz Abt-Karl-Gasse: Änderungen Hobbyturnen - Wettkampfturnen
Happy-Holy Andamans – Reise auf die Andamanen*



VEREINSRIEGENMEISTERSCHAFT



EISLAUFEN



GSCHNAS



GYMNASTIK

TURN10-EINZELMEISTERSCHAFT

Liebe Sportbegeisterte!



Tom Ballik

Ich hoffe, Sie hatten einen angenehmen Sommer und sind schon begierig auf die neue Sportsaison, welche **am MO., 8.9.** auf unseren Turnplätzen startet.

Ich begrüße **Maria Wilfing**, welche in Zukunft gemeinsam mit Roswitha Koch die Nordic-Walking-Einheit leiten wird, sehr herzlich im Trainerteam! *siehe Seite 10*

Mit großem Stolz darf ich berichten, dass die Sportunion Währing den **JUFA Jugendsportpreis 2014** für jenen Wiener Union-Verein mit der besten Nachwuchsarbeit erhalten hat. Ein großes Kompliment an alle Vorturner und Trainer - kein Wunder, dass unsere (Klein)Kinder- und Jugendeinheiten immer sehr schnell ausgebucht sind! *siehe Seite 18*

Es gibt einige Änderungen bei unserem **Übungsprogramm**:

- DI., 16.00-18.00, Cottagegasse: zwei Einheiten **Eltern-Kind-Turnen** *siehe Seite 4*
- DO., 16.00-18.45, Scheibenbergstraße: geänderte Zeiten Kinderturnen
- MI., 17.30-18.30, Schopenhauerstraße 79: neue Einheit „**Sport & Spiele**“ **für 10-14jährige.** *siehe Seite 9*
- DI., 18.00-20.00, Schopenhauerstraße 49: zwei Yoga-Einheiten ab sofort mit Spezialschwerpunkten
- DI. und FR., 19.00-21.00, Abt-Karl-Gasse: Neustrukturierung Wettkampfturnen und Hobbyturnen. *siehe Seite 5*

Weitere geringfügige Änderungen und Verschiebungen entnehmen Sie bitte der Übersicht unseres kompletten **Sportangebots**, welches Sie wie immer in der Mitte des Heftes finden. *siehe Seiten 12 und 13*

Events des vergangenen Frühjahrs:

- Gratulation an alle Wettkämpfer und Trainer, ich freue mich sehr über die schönen Erfolge! Bei den **Vereinsriegenmeisterschaften** im März konnten wir wieder den ersten Platz in Wien in der Vereinswertung erringen. *siehe Seiten 6 und 7*
- Danke an alle unser Organisatoren und Mithelfer, die zusätzliche Veranstaltungen möglich machen: Außer dem traditionellen **Gschnas** (wieder mit DJ) trafen sich einige Vereinsmitglieder zum gemeinsamen **Eislaufen.** *siehe Seiten 2 und 8*

Guten und verletzungsfreien Start ins neue Sportjahr!

DAS „NEUE“ – „ALTE“ ELTERN-KIND-TURNEN: AUS EINS MACH ZWEI!

von Marie-Christin Mayer



Mitte des vergangenen Schuljahres erreichte uns eine schlechte Nachricht: Die Eltern-Kind Gruppe in der Scheibenbergstraße 63 verliert ab dem nächsten Jahr ihren Turnplatz! Da war er nun, der Schock: Keine Eltern-Kind Stunde mehr am Donnerstag von 14.45-15.45 Uhr.

„Was nun?“, war die meistgestellte Frage, die im Raum stand. Seit Jahren war die Stunde immer ausgebucht und mit einer elendslangen Warteliste versehen. Sowas können wir doch nicht einfach aus dem Programm nehmen, oder?

Nachdem es an der Entscheidung der Direktorin der Schule aber leider nichts zu rütteln gab, und uns der Turnsaal ab nächstem Jahr nun mal erst ab 16 Uhr zur Verfügung steht, mussten wir uns einen Plan B suchen.

Wie wäre es also mit einem Turnplatzwechsel? Gesagt – getan. Es wurde herum gefragt und telefoniert – bis uns schlussendlich der rettende Turnplatz zur Verfügung gestellt wurde: Der Turnsaal der Volksschule in der Cottagegasse 17.

Und nicht nur DAS! Aus dem anfänglichen Drama wurden sogar noch richtig gute Neuigkeiten: Aus Eins mach Zwei; so stehen uns im nächsten Jahr sogar zwei Eltern-Kind Stunden zur Verfügung, die sich auch kommendes Jahr, wie es bis jetzt aussieht, zahlreicher Anmeldungen erfreuen dürfen.

Unsere beiden **neuen Eltern-Kind Stunden** finden also von nun an **am Dienstag von 16.00-17.00 Uhr (2-3 Jahre) und von 17.00-18.00 Uhr (3-4 Jahre) in der Cottagegasse 17** statt. Aber - so neu sind die Stunden

eigentlich gar nicht, wir Übungsleiter bleiben euch nämlich erhalten, so freuen sich Birgit und ich schon riesig auf viele alte und neue Gesichter, die Spaß am spielerischen Lernen und Bewegen haben und mit uns unseren neuen Turnsaal erkunden werden.

Selbstverständlich bleibt unsere Eltern-Kind Turnstunde am **Montag von 16.50-17.50 Uhr (3-4 J.) in der Schopenhauerstraße 79/1.Stock** mit **Irene** unverändert erhalten.



TURNPLATZ ABT-KARL-GASSE 13

ORGANISATORISCHE ÄNDERUNGEN

HOBBYTURNEN – WETTKAMPFTURNEN

von Irene Bender-Schindler und Susanne Förtsch



Der Turnsaal in der Abt-Karl-Gasse ist unser größter und bestausgestatteter Turnplatz, der sich dienstags und freitags besten Besuchs erfreut, zuletzt aber „aus allen Nähten platzte“.

Ursprünglich war zu diesen Terminen das „Erwachsenenturnen“. Erfreulicherweise wurde es im Lauf der Jahre immer mehr auch von Jüngeren besucht. Dazu kamen dann noch jene Kinder und Jugendlichen, die hier zusätzlich für die Wettkämpfe trainierten.

Um im Turnsaal, auch unter Berücksichtigung der verfügbaren Trainer und Trainerinnen, weiterhin beste Trainingsmöglichkeiten für unsere Turner und Turnerinnen zu gewährleisten, gilt **ab September 2014 folgende neue Regelung:**

Der Turnsaal steht den unter 14-jährigen Turnerinnen und Turnern - zusätzlich zu ihren altersentsprechenden Einheiten - **am Dienstag und Freitag (jeweils von 19.00-21.00 Uhr)** für Übungsstunden zur Verbesserung der Fähigkeiten und Erzielung von Wettkampferfolgen zur Verfügung. Daher sind diese Einheiten **nur für jene unter 14-Jährigen vorgesehen, die auch an Wettkämpfen teilnehmen.**

Die Entscheidung, wer turnerisch schon so weit ist, um an Wettkämpfen teilzunehmen und zu den genannten Zeiten trainieren zu dürfen, kann **nur in Absprache mit dem jeweiligen Trainer** erfolgen. Wir freuen uns natürlich über das rege Interesse, allerdings ist das Platzangebot limitiert!

Wettkampfturner über 14 Jahre können natürlich **auch am Dienstag und Freitag** (jeweils von 19.00-21.00 Uhr) trainieren.

Für **Hobbyturner ab 14 Jahren, die nicht an Wettkämpfen teilnehmen**, steht der Turnsaal **nur am Dienstag** von 19.00-21.00 Uhr zur Verfügung.

Wir bitten um Verständnis und freuen uns über eine zahlreiche Teilnahme an den Wettkämpfen und am Hobbyturnen!



DIE TITELVERTEIDIGUNG! SIEG BEI DER VEREINS-RIEGEN- MEISTERSCHAFT 2014

von Julia Mayer



Am 22. März 2014 traten wir mit unglaublichen 10 Riegen (je 4 Turner/innen) an, davon waren 8 weiblich und 2 männlich. Auch diesmal schafften wir es, eine Erwachsenenriege aufzubauen, denn bei diesem Wettkampf zählt jeder Punkt, der von den einzelnen Riegen erzielt wird. Aus jeder Riege werden an jedem der 5 Geräte – Boden, Sprung, Mini-tramp, Balken/Barren, Stufenbarren/Reck – die jeweils besten drei Wertungen herangezogen.



Bei den Turn10 Vereins-Riegen-Meisterschaften gewinnt jener Verein, der mit seinen Riegen insgesamt die meisten Punkte gesammelt hat. Die Union Währing stellte die meisten Riegen (10) und bei weitem die meisten Teilnehmer/innen (39), und ausserdem haben sich viele Kinder gegenüber ihren letzten Wettkämpfen deutlich verbessert.

Daher gewannen WIR auch heuer und haben somit unseren Titel aus dem Vorjahr verteidigt!! Insgesamt war es schon der 5. Sieg in den letzten 8 Jahren!



Gratulation an alle Beteiligten, das habt ihr wirklich toll gemacht!! Auch dem TrainerInnen-team möchte ich hiermit nochmals danken, denn hinter so einem Wettkampftag steckt viel Arbeit und Vorbereitung, diese wird von unserem Team freiwillig und ehrenamtlich gemacht.



GLEICH DANACH!

TURN 10-EINZELMEISTERSCHAFT 5. APRIL 2014

von Julia Mayer

2 Wochen nach unserem Sieg bei der Vereins-Riegen-Meisterschaft war auch schon die Turn10!-Einzelmeisterschaft. Am 5. April 2014 trat die Union Währing mit 25 Teilnehmern und Teilnehmerinnen an, wobei zwei in der Oberstufe turnten.

Bei jedem Turn10!-Wettkampf können aus 10 Übungen diejenigen geturnt werden, die man zeigen möchte. Für jedes Gerät gibt es eine Liste von 15 immer schwieriger werdenden Übungen, wobei Basisturner/innen aus den ersten 10 wählen und Oberstufenturner/innen aus den unteren 10. So kann sich jede/r Turner/in selbst entscheiden, in welcher Stufe er/sie gerne turnen möchte, und sich dann eine eigene Kür zusammenstellen.



Für jede Übung, die geturnt wird, gibt es einen Punkt, zu diesen bis zu 10 Punkten kommen noch maximal 10 Bonuspunkte für die Qualität der Ausführung.

Hiermit gratuliere ich allen Teilnehmenden, die sich 2 Wochen nach einem Wettkampf gleich wieder aufrafften und ein tolles Ergebnis lieferten!

Leider musste ich zu Mittag gehen und habe somit keine Fotos von der Jugend, die am Nachmittag turnte.

Eure Julia



TRAININGSLAGER FÜR WETTKAMPFTURNER/INNEN IM SOMMER 2015

von Alexander Hartl

Liebe Eltern und Freunde der Sportunion Währing!

Wir, das Team des Dienstags- und Freitags-Turnens, wollen für den Sommer 2015 ein Trainingslager für WettkampfturnerInnen organisieren. Geplant ist eine ganze Woche im August, wobei mit Ausnahme eines Wandertages täglich am Vormittag und am Nachmittag jeweils 2-3 Stunden in einer geeigneten Turnhalle trainiert werden soll. Bei einer möglichen Teilnehmerzahl von 25 Kindern und Jugendlichen würden 5 Trainer bzw. Trainerinnen zur Verfügung stehen.

Da wir uns dabei noch in der Vorbereitungsphase befinden, bitten wir Euch, eure Beziehungen spielen zu lassen und uns vielleicht **Hinweise und Tipps bezüglich günstiger Busunternehmen, Turnhallen (Voraussetzung Schnitzelgrube, Sprungboden) etc.** zu geben. Schickt alles bitte an alex.hartl@hotmail.com oder sprecht uns direkt am Turnplatz an! (Ansprechpersonen sind Julia und Alex)

Wir bedanken uns im Vorhinein und wünschen allen Turnern und Turnerinnen ein erfolgreiches neues Turnjahr!

Euer Trainingslager - Team

EISLAUFEN BEIM ENGELMANN 15. FEBRUAR 2014

von Christa Prelesnik



Was für ein Winter ... - fast kein Schnee in Ostösterreich - keine Schneeballschlacht, kein Rodeln. Aber Eislaufen auf Kunsteis geht immer!

Daher haben wir uns auch heuer wieder beim Eislaufplatz Engelmänn getroffen, um uns auch ausserhalb des Turnsaals sportlich zu betätigen und Spaß an der Bewegung und am Miteinander zu haben. Die Gruppe der eislauffreudigen Eltern und Kinder war etwas kleiner als im letzten Jahr, aber wir genossen dennoch den strahlenden Sonnenschein, die schwungvolle Musik und das fröhliche Dahinflitzen auf den schnellen Kufen. (Siehe auch Fotos auf Seite 2!)

Und wir wissen: Das machen wir nächstes Jahr wieder - egal ob's schneit oder nicht! 😊



SPORT & SPIELE FÜR KINDER 10-14 JAHRE

NEUE POLYSPORTIVE EINHEIT

von Christa Prelesnik

Der Turnsaal ist nicht nur zum Turnen da! Für alle Kinder, die vor Felgeaufschwung, Mühlwelle, Überschlag & Co zu großen Respekt haben, aber dennoch Spaß und Freude an Bewegung und Spielen haben, gibt es unsere neue „Sport & Spiele“-Stunde! Hier stehen Laufspiele, Fangspiele, Ballspiele, Geschicklichkeitsspiele und vieles mehr auf dem Programm!

Natürlich freuen wir uns auch über (gerät)turnbegeisterte Kinder, die sich zusätzlich mal abseits von Schwebebalken und Reck austoben wollen. Wenngleich die Turngeräte aber auch hier ab und zu für einen lustigen Geräteparcours eingesetzt werden!

„Sport & Spiele“ für Buben und Mädchen ab 10 Jahren

Zeit: Mittwoch 17.30 – 18.30 Uhr

Ort: 1180, Schopenhauerstraße 79
TS Parterre

Kommt und schaut es Euch an und nehmt gleich ein paar Freunde mit!

Alles Liebe
Christa



GEMÜTLICHER HÜTTENABEND

Liebe Kinder, Turner, Eltern, Freunde etc., nach längerer Zeit gibt es wieder einen gemütlichen Hüttenabend!

Geplant ist die **Übernachtung von Samstag, 15.11.2014 auf Sonntag, 16.11.2014 am Peilsteinhaus.**

Die genaue Route für den gemeinsamen Anstieg und weitere Einzelheiten werden rechtzeitig auf den Turnplätzen bekanntgeben.

Wir freuen uns auf einen lustigen Abend mit Spielen, Musik und anderen Überraschungen.

Bitte plant den Termin ein!

Schönen Sommer wünschen Euch

Christa und Susi

NORDIC WALKING JETZT!

von Maria Wilfing



Ich heiße Maria Wilfing, bin 47 Jahre alt, verheiratet und Mutter einer Tochter. Neben Singen, Tanzen und Lesen ist Nordic Walking ein fester Lebensbestandteil von mir geworden.

Seit über 3 Jahren bin ich bei der Nordic Walking-Gruppe der Sportunion Währing aktiv und habe im Mai dieses Jahres in der Sportunion Akademie die Ausbildung zum Nordic Walking Guide abgeschlossen. Ab Herbst werde ich gemeinsam mit Roswitha Koch die Nordic Walking-Gruppe betreuen.

Jeden Samstag treffen wir uns um 9 Uhr beim Eingang zur Feuerwache am Steinhof. Nach einer Aufwärmphase, in der wir unsere Gelenke mobilisieren und den Körper vorbereiten, beginnt unser aktives Nordic Walking-Training, das uns 1 Stunde über das abwechslungsreiche Gelände der Steinhofgründe führt. Der Kurs richtet sich an Anfänger wie Fortgeschrittene – Sie bestimmen Ihr Tempo selbst! Je nach Können und Kondition der Teilnehmer geht die Gruppe gemeinsam oder teilt sich in kleine Teams auf.

Kurz nach 10 Uhr treffen sich alle wieder am Ausgangspunkt, um gemeinsam Dehn-Übungen zu machen und die Stunde mit einer kurzen, geführten Entspannungsphase ausklingen zu lassen.

Nordic Walking ist ein optimales, gelenkeschonendes Herz- und Kreislauftraining, das für alle Altersgruppen geeignet ist. Es stärkt das Immunsystem, senkt den Cholesterin-Spiegel und fördert das seelisch-geistige Wohlbefinden.

Erstes Training im Herbst 2014 ist am 6. September.

Bitte kontaktieren Sie vorher Roswitha Koch, Tel.0699/19859755 oder Maria Wilfing, Tel.0676/4069010.



Mitgliedsbeiträge für das Schuljahr 2014/15:

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.

Ermäßigungen:

Kombi-Beitrag (pro Person): € 160,-

- damit können alle Plätze beliebig oft benutzt werden.

Kombi-Beitrag für Kinderturnen und Wettkampfturnen: € 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!

Alle Teilnehmer am Eltern-Kind-Turnen und an den Kinderturnkursen müssen sich für das Turnjahr 2014/15 **wieder neu anmelden!**

Einzelne Kinderturnkurse sind allerdings schon ausgebucht. Wenn Sie auf die **Warteliste** kommen, fragen Sie ab Oktober bei der Platzleitung nach, oder buchen Sie einen anderen passenden Kurs!

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 Mehvar	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	Maria Wilfing	0676/406 90 10
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: **Christa Prelesnik**, Tel. 0660/124 10 01

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



SPORTANGEBOTE 2014/15

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 17.25-18.25	Schop. 79/1.St.	Susanne Förttsch (<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,-
FITGYMNASTIK				
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 19.45-20.50	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,-
WELLNESSGYMNASTIK				
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 18.40-19.40	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
Cottageg. - 18., Cottagegasse
 Parham. - 17., Parhamerplatz

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

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



KINDERTURNEN UND GERÄTTURNEN

Beitrag/
Schuljahr

Eltern-Kind-Turnen 2-3 Jahre	Di 16.00-17.00	Cottageg. 17	Marie-Christin Mayer, 105,- Birgit Bender
3-4 Jahre 3-4 Jahre	Di 17.00-18.00	Cottageg. 17	M.-C. Mayer, B. Bender 105,- Mo 16.50-17.50 Schop. 79/1.St. Irene Bender-Schindler 105,-
Kinder 4-6 Jahre Kinder 6-10 Jahre	Do 16.00-17.00	Scheib. 63	Marie-Christine Friedl 65,- Do 17.00-18.45 Scheib. 63 Marie-Christine Friedl 70,-
Kinder 6-10 Jahre	Mo 16.00-17.30	A.-Grün-G. 10/P	Julia Mayer 70,-
Kinder 4-6 Jahre	Mi 17.00-18.00	Schop. 79/1.St.	Christa Prelesnik 65,-
Kinder 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,-
NEU Hobbyturnen (ab 14 J.)	Di 19.00-21.00	Abt-Karl-G. 13	Schahpour Mehvar 75,- Julia Mayer
Wettkampfturnen	Di 19.00-21.00	Abt-Karl-G. 13	S. Mehvar, J. Mayer 75,-
(nach Rücksprache mit den Trainern)	Fr 19.00-21.00	Abt-Karl-G. 13	Christa Prelesnik 75,- Irene Bender-Schindler

(BALL)SPIELE und YOGA

NEU Sport & Spiele 10-14 Jahre	Mi 17.30-18.30	Schop. 79/Part.	65,-
Ballspiele (ab 16 Jahre)	Mi 20.00-21.40	Parham. 18/TS 1	Mag. Silvia Kreczy 90,-
Yoga	Di 18.00-19.00	Schop. 49/Part.	Mag. Tarik Samman 105,-
Fitness & Gesunder Rücken			
Yoga	Di 19.00-20.00	Schop. 49/Part.	Mag. Tarik Samman 105,-
Wellness & Stretching			
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 11.9.2014, Parkplatz 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) Maria Wilfing

6. Sept. -25. Okt. 2014, 7. März -27. Juni 2015, bei jedem Wetter;
Treffpunkte unter 0699/19859755 oder 0676/4069010 zu erfragen. Bei 1. Teilnahme
bitte um telefonische Anmeldung.

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

Termine:

„Tag des offenen Trainings“

Freitag, 3. Oktober 2014, ab 19.00 Uhr

im Turnsaal 1180 Wien, Abt-Karl-Gasse 13.

Schauen Sie unserer/Ihrer Jugend beim Training für die Wettkämpfe zu - Sie bieten damit sicherlich einen zusätzlichen Ansporn!

Turn10-Mannschaftsmeisterschaft der Sportunion Wien im Ferry-Dusika-Stadion.

Der genaue Termin stand bei Redaktionsschluss leider noch nicht fest. Er wird rechtzeitig auf den Turnplätzen und auf unserer Homepage www.sportunion-waehring bekanntgegeben.

Hüttenabend:

Samstag, 15. November 2014

am Peilsteinhaus (mit Übernachtung). Nähere Details auf den Turnplätzen. *Siehe auch Seite 9!*

Adventfeier:

Sonntag, 14. Dezember 2014, 15.30 Uhr

im Festsaal des GRG 17, Parhamerplatz 18, 1170 Wien

Wie alljährlich wird Besinnliches von unseren Turnkindern dargeboten.

Danach Pausenbuffet und Sportvorführungen.

Ende 18.00 Uhr.

⇒ **Kinder, die gern musizieren oder beim Adventspiel mitmachen wollen, sind herzlich eingeladen, sich schon im September bei den Platzleitern bzw. bei Irene Bender-Schindler oder Gerald Mayer zu melden!**

Wir gratulieren:

- **Marie-Christin Mayer** zum 25. Geburtstag am 7. Mai 2014
- **Susanne Förtsch** zum 40. Geburtstag am 29. Juni 2014
- **Birgit Bender** zum 20. Geburtstag am 25. Juli 2014
- **Dr. Peter Riedl** zum 75. Geburtstag am 12. September 2014

Wir trauern um:

Rudolf Smekal, seit 1947 Mitglied der Turn- und Sportunion Währing, ist am 12. Juli 2014 verstorben. Wir werden dem ausgezeichneten Turner und Bergkameraden immer ein ehrendes Angedenken bewahren!

HAPPY-HOLY ANDAMANS

REISE AUF DIE ANDAMANEN

von Caroline und Eva Tagesen



Happy Holi!“, ruft ein junges Mädchen und fährt gleichzeitig mit einer Hand voll Farbe über meine Haare, meine Wange und meinen Arm. An dem Farbstreifen auf meiner Hand erkenne ich, dass es rosa ist. Einige Holi-Angriffe habe ich an diesem Nachmittag schon hinter mir. Nun schimmere ich rosa-gelb-grün, bin kaum mehr als Touristin zu erkennen. „Happy Holi!“, rufe ich und schütte die letzten Farbpuderreste aus meiner Packung über ihren Kopf. Das Mädchen lacht mit geschlossenen Augen. Die Familie grölt und schießt ein Foto nach dem anderen. Gemeinsam feiern wir – happy und holy.



Pünktlich zum indischen Frühlingsfest „Holi“ kommen wir auf den Andamanen – die östlichste Inselgruppe Indiens im Golf von Bengalen – an und haben das große Glück, dieses bunt-fröhliche Fest inmitten indischer Familien im Palmenschatten und mit Sand unter den Füßen zu feiern. In der kleinen Hauptstadt der Andamanen, Port Blair, wird das heilige Fest Holi am nahen Stadtstrand gemeinsam mit der Familie gefeiert. Und wir sind mittendrin. Umrundet von Familien, die sich mit Farbpuder bewerfen oder mit Farbwasser aus



Spritzpistolen bespritzen. Auch wir kommen nicht aus und sind nach wenigen Momenten mit Farbe beschmiert und am Ende des Tages ein wild-bunt-gemischter Farbklecks.

Wir fühlen uns nicht nur eingeweiht in den Frühling, sondern eingeweiht in die bunte Vielfalt Indiens. Das

Fest der Farben, in dem die Grenzen und strikten Schranken aufgehoben werden und das ganz Indien tagelang gemeinsam feiert. Und der mit bunten Menschen gefüllte Strand, auf dem man das Gefühl bekommt, dass jede Farbnuance für einen Teil Indiens steht – ein Land, in dem den Farbnuancen keine Grenzen gesetzt scheinen, ein Land, das vielfältiger nicht sein kann und ein Land, das es schafft, neben all der Armut, dem Leid und der Ungerechtigkeit würdevoll zu feiern. Die Farben auf unserem Körper erlauben auch uns, eine Nuance und ein Teil des Ganzen zu sein – zumindest für diesen Moment.

Am nächsten Tag geht es mit dem Schiff auf die südliche Insel *Little Andaman*. Nach einem wilden aber erfolgreichen Kampf um die Tickets um fünf Uhr morgens steigen wir erleichtert auf das Schiff und freuen uns über den Ticket-sieg. Nach sechs Stunden Meer, Wellen und Sonne erreichen wir das kleine Paradies und beziehen eine einfache Holzhütte an der Küste. Viereckig vernagelte Holzbalken, ein Strohdach und in der Mitte ein Bett – braucht man mehr?

Lange reden wir mit Azad, dem gastfreundlichen und humorvollen Besitzer der Hütten, der sich selbst „baba“ getauft hat – Papa seiner Gäste. Wir fragen ihn aus, wollen die Insel kennen lernen und verstehen, wo wir uns befinden.

Doch das eigentliche Vorhaben, darin beruhigt zu werden, dass die in den Reiseführern und Reiseberichten beschriebenen Krokodile auf Little Andaman nur Mythos sind, schlägt fehl. „Yes, of course, there are crocodiles! Take care!“ Aber hauptsächlich am anderen Teil der Insel, oder? „Yes, but sometimes here, too.“ Wie, auch hier im Fluss? „Can be!“ Auch im Wald? „Yes, can happen!“ Auch im Meer? „Yes, just a month ago...“ Und schon steigt ein Gefühl auf, das einem die Sprache verschlägt und im Hals stecken bleibt.



Wo sind wir nur gelandet? Die Krokodile sollen uns auf der ganzen Reise begleiten, eine Angst, die immer surreal-fantastisch war, wird nun blanke Realität. Die Vorstellung, von einem Krokodil gefressen zu werden, ist schrecklich beängstigend und gleichzeitig skurril. Der erste Spaziergang am Strand ist ein reiner Krokodil-Horror-Trip, doch nach den ersten Tagen haben wir uns daran gewöhnt und können auch am Strand entspannen, dennoch immer mit einem wachsamen Auge!

Der Strand auf Little Andaman ist einer der schönsten Strände, den wir jemals zu Gesicht bekommen haben. Nach beiden Seiten hin erstreckt sich der breite, weiße Sand – man könnte wahrhaftig meinen – ewig. Der dichte, dschungelähnliche Wald reicht bis zum Strand und das tiefblaue Meer mit den hohen Wellen lässt uns sogar die Krokodile vergessen.



Die Insel selbst ist unberührt und wunderschön. Der Großteil ist Schutzgebiet, einerseits geschütztes Areal für Siedlungen ethnischer Gruppen, deren Besuch für TouristInnen untersagt ist, und andererseits allgemein gesperrte Naturgebiete (in denen wohl tausende Krokodile in den Mangroven ihr Unwesen treiben).

An zwei Tagen mieten wir ein Moped und erkunden einen Teil der Insel. Ohne Straßenkarte, denn so etwas gibt es auf der Insel, die erst seit einigen Jahren für TouristInnen geöffnet ist, nicht. Wir treffen sehr gastfreundliche und offene Menschen, die uns ohne zu zögern zum Essen einladen, erkunden wunder-

schöne Wälder und sind fasziniert von der Vielfalt von Flora und Fauna.

Ausgelassene Schulkinder zeigen uns stolz in ihren hübschen Schuluniformen ihre Zeugnisse und freuen sich, ihre in der Schule angeeigneten Englischkenntnisse an uns zu erproben.



Nach über einer Woche auf Little Andaman hat die Insel unser Herz erobert und der Abschied fällt schwer. Nur von den Sandfliegen, die plötzlich wie eine Plage den Sand

für sich beansprucht haben, den streunenden Hunden, die es

zustande bringen, die Handtasche während des Abendessens zu stehlen, und den – wer kann es erraten? – ja richtig, Krokodilen können wir uns erleichternd trennen. Little Andaman ist eine Welt für sich. Und es bleibt zu hoffen, dass dieser besondere Ort nicht dem Tourismuswahn zum Opfer fällt, sondern den Balanceakt zwischen sanftem Tourismus und dem Schutz der Insel erfolgreich meistert und seinen Zauber erhält. (Siehe auch Farbfotos auf der hinteren Umschlagseite!)



Die letzten Tage verbringen wir auf der zwar touristischeren, dennoch wunderschönen Insel Havelock mit Schnorchel- und Dschungeltrips, bevor es über Chennai wieder zurück in die Heimat geht!

JUFA-JUGENDSPORTPREIS FÜR DIE UNION WÄHRING!

von Christa Prelesnik

Bereits zum vierten Mal wurde heuer, im Rahmen der Staatsmeisterehrung, der von der Firma JUFA gestiftete Jugendsportpreis im Wert von € 1.000,- an den Verein mit der besten Nachwuchsarbeit verliehen.

Die Staatsmeisterehrung der Sportunion Wien und die Verleihung des Jugendsportpreises fanden am 29. April 2014 im Haus der Lotterien statt.

Der **Gewinner des diesjährigen JUFA-Jugendsportpreises** wurde durch eine hochkarätige Jury aus 10 Vereinen ausgewählt, die sich um den begehrten Preis beworben haben – darunter auch große Vereine wie Sportunion West-Wien und Sportunion Döbling.

Sieger wurde die **Sportunion Währing** und damit Gewinner eines 1.000 Euro JUFA-Gutscheins.

Besonders hervorgehoben haben wir in der Bewerbung unsere Aktivitäten im Bereich Kinderturnen, Festigen der Gemeinschaft durch Outdoor-Aktivitäten wie Wandertage, Skitag, Eislaufen und regelmäßige Teilnahme an Wettkämpfen. Das Ganze haben wir mit diversen Fotos der Veranstaltungen anschaulich dargestellt. Ziel dieser Aktivitäten ist es, den Kindern über den Sport ein Gemeinschaftsgefühl zu vermitteln und langjährige Freundschaften zu fördern.



Christa übernimmt den Preis

Der JUFA-Gutschein wird in den nächsten Monaten (bis April 2015) in einem der JUFA Gästehäuser oder Sport-Resorts mit den Vorturnern und Platzleiterinnen unserer Kinder-Turnkurse eingelöst werden.

DIE JUNGE SPORTUNION EURE JUGENDSEITE

von *Silvia Kreczy*



Nach einem hoffentlich schönen Sommer starten wir nun in eine neue bewegte Turnsaison.

Natürlich freut es uns sehr, wenn sich unsere Turnsäle wieder blitzschnell mit vielen bewegungsbegeisterten Kindern füllen.

Sehr viele Mädchen und Buben machen ihre ersten Erfahrungen mit „Sportverein“ in den vielen verschiedenen Kleinkinder- und Kinderturnplätzen. Neben Raum zum Spielen lernen die Kinder hier die verschiedensten Turngeräte kennen, werden sie älter, trainieren sie ihre ersten Übungen an den Geräten und viele bleiben so auch später beim Geräteturnen in Währing.

Für all jene, deren Freude an der Bewegung auch später ungebrochen ist, die aber zusätzlich oder statt des Geräteturnens etwas anderes suchen, haben wir unser Sportangebot verbreitern können:

Für Teenager, Jugendliche und (junggebliebene 😊) Erwachsene gibt es das Angebot Ballspiele, für Kinder nun auch eine allgemeine Sport- und Spielstunde. In diesen Einheiten stehen das Austoben, der Spaß am Spielen und der Teamsport im Vordergrund. So ist es möglich, ohne Leistungsdruck verschiedenste Ballspiele sowie sonstige Spiele und Bewegungsformen auszuprobieren, ohne gleich mehrmals die Woche dafür trainieren zu müssen:

- **Ballspiele (ab 16 Jahre)**, Mittwoch, 20:00-21:40 Uhr, Parhamerplatz 18, Turnsaal 1, 1170 Wien
- **NEU: Sport & Spiele (für Kinder von 10-14 Jahre)**, Mittwoch 17:30-18:30 Uhr, Schopenhauerstraße 79, Parterre, 1180 Wien (**Siehe auch Seite 9!**)

Wir hoffen, dass somit jede/r bei uns das Richtige für sich findet! Für Anregungen zur Erweiterung unseres Sportangebots sind wir immer offen.

Eure Silvia

Werbe-Einschaltungen:

Wenn Sie, sehr geehrte Damen und Herren, jemanden kennen, für den eine Werbe-Einschaltung in unserer Vereinszeitung interessant sein könnte, teilen Sie uns das bitte mit!

(E-Mail: su.sanne.union@gmx.at oder erik.foertsch@chello.at)

MATTEN WERFEN

Bei diesem Staffelspiel sitzen jeweils 4-5 Kinder auf einer Matte. Vor jeder Gruppe liegt noch eine Turnmatte ohne Kinder.

Die Aufgabe der Kinder ist es, schnell auf die vordere Matte zu springen und die hintere - nun kinderfrei gewordene Matte - über den Kopf nach vor zu transportieren.

Der Boden darf dabei nicht berührt werden. Dann wieder auf die vordere Matte springen, die hintere nach vor werfen, usw.

Gewonnen hat jene Mannschaft, die als erste die vorgegebene Ziellinie erreicht hat.

Viel Spaß wünscht euch

Christa



Christa Prelesnik

DANKE FÜR DIE TOMBOLA-SPENDEN FÜR DAS GSCHNAS DER SPORTUNION WÄHRING AM 14. FEBRUAR 2014:

Hartliebs Bücher	1180, Währinger Straße 122
Raiffeisenbank	1180, Währinger Straße 110
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



absolut service.at

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



Rätselseite

by Tom



Hier ist das nächste logische Rätsel, wie immer eindeutig lösbar! Mehr auf www.janko.at oder www.croco-puzzle.com.

Pillen

Zeichnen Sie in das Diagramm 10 Pillen mit den Werten von 1 bis 10 ein, wobei jeder Wert genau einmal vorkommt. Die Pillen sind genau drei Felder lang und liegen waagrecht oder senkrecht. Die Summe der drei Zahlen in der Pille ergibt deren Wert. Die Zahlen am Rand geben die Summe aller Zahlen in der entsprechenden Zeile oder Spalte an. Im Beispiel sind nur drei Pillen mit den Werten von 1 bis 3.

Beispiel

	1	1	3	1	
1	1	1	1	2	
3	1	1	2	1	
0	0	2	0	0	
2	1	1	0	0	

Lösung

	1	1	3	1	
1	1	1	1	2	
3	1	1	2	1	
0	0	2	0	0	
2	1	1	0	0	

	11	2	5	14	9	6	8	
6	2	0	3	0	2	1	3	
10	1	0	4	4	4	1	1	
5	3	1	2	0	2	1	3	
10	4	2	2	2	1	2	4	
6	4	1	0	4	0	1	1	
5	3	0	0	4	0	1	1	
13	3	1	3	0	3	1	3	

	3	3	11	11	11	7	9	
11	2	3	3	4	3	4	4	
8	1	0	4	3	0	0	3	
5	2	0	1	1	1	4	2	
11	2	3	0	3	4	3	4	
8	0	1	0	4	2	2	2	
6	1	0	1	3	0	2	4	
6	0	0	2	0	1	3	1	

	8	10	5	4	2	11	5	1	9
13	1	1	4	2	1	1	2	0	3
6	2	4	1	0	0	2	4	0	4
2	1	0	0	3	0	1	1	2	1
10	4	4	0	2	2	4	2	1	3
7	3	1	3	4	1	2	3	1	2
8	0	4	1	0	0	4	0	1	1
4	1	0	1	2	0	4	1	0	4
2	2	1	0	0	2	0	0	1	1
3	3	2	1	2	0	3	2	0	2

	5	11	7	6	2	6	7	1	10
1	1	0	2	1	0	0	1	1	1
5	0	3	4	3	0	4	3	0	2
7	3	0	0	2	3	2	2	1	0
4	0	0	4	1	3	1	1	0	1
11	3	4	3	3	2	2	1	0	1
8	0	4	0	3	0	1	1	0	4
2	1	1	1	1	2	0	0	0	2
9	2	3	4	4	2	2	4	0	0
8	4	1	0	1	2	3	3	0	4



Kopfnuss von Heft 16

Lösung

Es sind 301 Pinguine, weil 301 die einzige Zahl unter 500 ist, deren Vorgänger 300 durch 60 teilbar ist und die selbst durch 7 teilbar ist.



Gratulation an:

Franz HOFER
 Alex FLENDROVSKY
 Franz STAUDINGER
 Steffi URBAN
 Ingrid FRÜHWIRTH
 Elfriede SCHUHMYER



Kopfnuss

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

Ein Bauer will auf dem Markt genau 100 Tiere um genau 10.000 EUR kaufen. Eine Kuh kostet 500 EUR, ein Schwein 100 EUR, ein Hendl 5 EUR. Wie muss er einkaufen, damit es sich genau ausgeht und er von jeder Tierart mindestens ein Exemplar hat?

Auflösungen und alle „Knacker“ im nächsten Heft

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

Nähringer StraßenFest

Freitag, 19. 9. 2014
von 12.00 - 20.00 Uhr

Festzone vom
Gürtel bis zum
Aumannplatz

www.waehringner.info www.facebook.com/waehringnerstrasse



Kauf  Kneule
KREUZGASSE




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 18: 21. November 2014

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

Homepage: www.sportunion-waehring.at

Währing

