



SPORT
UNION
WÄHRING

SPORT SPIEL SPASS

VEREINSZEITUNG DER
TURN- UND SPORTUNION WÄHRING



UNSERE „TURN-MÄUSE“ ...

... IN AKTION BEIM ADVENT-SPIEL

Aus dem Inhalt:

*Nachruf Ehren-Obmann Rudolf Kraft
„Tag des offenen Trainings“ in der Abt-Karl-Gasse
Blitzlichter von der Adventfeier
Botswana – die Erde muss eine Scheibe sein*

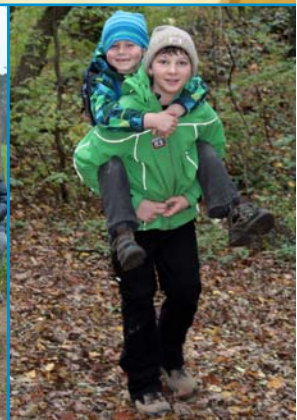


ADVENTFEIER



TAG DES OFFENEN TRAININGS

WANDERTAG



Liebe Sportbegeisterte!



Tom Ballik

Letztes Jahr noch haben wir an dieser Stelle unserem Ehrenobmann **Rudi Kraft** alles Gute zum 100er gewünscht, heute trauern wir um ihn – am 30.9.2014 ist der langjährige Obmann und einer der Gründungsväter des Vereins von uns gegangen. Rudi wird immer ein Teil der Sportunion Währing sein! *Nachruf Seiten 4 und 5*

Ebenfalls sprechen wir der Familie des langjährigen Turners **Otto Traindl** unsere Anteilnahme aus. *Nachruf Seite 5*

Ich begrüße **Sebastian Braunsberger**, welcher schon seit Herbst unsere neue Jugend-Einheit „Sport & Spiele“ leitet, sehr herzlich im Trainerteam!

Mit Beginn des zweiten Semesters starten wir eine neue Einheit:

Mollygym, eine spezielle Gymnastik, die sich an Personen mit etwas mehr Gewicht richtet. *Siehe Seite 7*

Unser komplettes Sportangebot finden Sie wie immer in der Mitte des Heftes! *Siehe Seiten 12 und 13*

Viel Vergnügen beim Lesen unserer Berichte über

-) den erstmals durchgeführten **Tag des offenen Trainings** auf unserem Haupt-Turnplatz in der Abt-Karl-Gasse. *Siehe Seite 6*
-) den „verspielten“ **Herbstwandertag**. *Siehe Seite 8*
-) eine gelungene und besinnliche **Adventfeier**. *Siehe Seiten 9 und 10*
-) Werner Bauers **Botswana-Reise**. *Siehe Seiten 15 bis 17*

Das Trainerteam plant schon eifrig an den nächsten Events, wie z.B. dem traditionellen **Gschnas**, dem beliebten **Mai-Wandertag** oder den regelmäßig stattfindenden **Turnwettkämpfen**. Im April wird es heuer auch ein internes **Fortbildungswochenende** für alle Vorturner geben!

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei all jenen besonders **engagierten Personen und Funktionären im Verein** bedanken, die solche zusätzlichen Angebote erst ermöglichen – **danke!**

Wie in den letzten Jahren startet auch heuer wieder am **1. Juni 2015** die **Online-Anmeldung** für alle Kurse **2015/16**. Für die Plätze, wo es knapp werden könnte (v.a. Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen), heißt es also: Termin eintragen, lange aufbleiben oder früh aufstehen...

Unser nächstes Vereinsheft wird im August 2015 erscheinen, hoffentlich sehen wir uns bis dahin am Turnplatz oder bei einer der nächsten Veranstaltungen der Union Währing!

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

Wir trauern um unseren Ehrenobmann Rudolf Kraft

Am 12. Dezember 2013, vor etwas mehr als einem Jahr, feierte Rudolf Kraft noch seinen 100. Geburtstag in voller geistiger Frische und bei weitgehend guter Gesundheit. Damals berichtete ein ganzseitiger KURIER-Artikel vom „Lächeln des Hundertjährigen“.



Nun ist unser Ehrenobmann am 30. September 2014 nach einem langen, erfüllten Leben friedlich entschlafen.

Rudi, wie er von uns allen liebevoll genannt wurde, turnte seit früher Jugend in der Christlich Deutschen Turnerschaft Währing und lernte dort auch seine Gattin Luzia kennen, mit der er über 73 Jahre lang glücklich verheiratet war. In der im Vorjahr erschienenen „Geschichte der CDTÖ“ von Ingolf Wöll ist Rudolf Kraft als Zeitzeuge verewigt.

Nach Auflösung der CDTÖ im Jahr 1938 wurde unsere Turn- und Sportunion Währing im März 1946 neu gegründet – Rudolf Kraft war einer der Gründungsväter.

1953 wurde er zum Obmann gewählt und füllte diese Funktion bis zum Sommer 1990 aus. Somit leitete er die Turn- und Sportunion Währing beeindruckende 37 Jahre lang.

Unter seiner Ägide entwickelte sich der Verein vor allem im Turn- und Gymnastikbereich sehr gut und wuchs trotz großer bezirksinterner Konkurrenz durch den ATV Gersthof bald auf über 500 Mitglieder an. Viele von ihnen sind treue Freunde geblieben und haben mittlerweile schon ihre Kinder und Kindeskin- der zur Sportunion Währing gebracht.



Rudi Kraft war selbst auch Platzleiter und betrieb aktiv bis ins hohe Alter das Gerät-Turnen und die Herren-Gymnastik. So stand er viele Jahre lang trotz seiner Aufgaben als Obmann viermal in der Woche auf den Turnplätzen – und ist mit über 75 Jahren noch bei Turn-Wettkämpfen der Sportunion Wien in der Senioren-Klasse erfolgreich angetreten!

Von der Sportunion Wien und der Sportunion Österreich erhielt Rudolf Kraft für seine Verdienste die höchsten Auszeichnungen. Das Jubiläums-Ehrenzeichen der Sportunion Wien wurde seinetwegen neu geschaffen, und es wurde ihm und seiner Luzia als erste verliehen.



2003: SU-Wien-Präsident Otepka gratuliert Rudolf Kraft zum 90. Geburtstag



Für Rudolf Kraft war seine Familie mit Ehegattin, drei Töchtern, fünf Enkelkindern und zehn Ur-enkeln das Allerwichtigste. Aber er bezeichnete immer auch die Union Währing als „meine zweite Familie“.

Lieber Rudi!

Für alles, was Du für uns, Deine Turn- und Sportunion Währing, geleistet hast, können wir Dir nur ein schlichtes „Dank!“ sagen.
Du wirst in unseren Herzen immer lebendig bleiben!

Erik Förtsch

IN MEMORIAM DIPL.-ING. OTTO TRAINDL

Unser früherer Turner Dipl.-Ing. Otto Traindl ist am 12. November 2014 verstorben.

Otto Traindl hat ab dem Jahr 1952 viele Jahre bei der Turn- und Sportunion Wien-Währing geturnt. Er war ein hervorragender Turner, der regelmäßig und erfolgreich bei den Wiener Landesmeisterschaften im Kunstturnen antrat.



Aber Otto turnte nicht nur selbst besonders gut, sondern kümmerte sich auch sehr um uns damals Junge, denen er mit viel Einfühlungsvermögen und Geduld bei schwierigeren Turnübungen half. Außerdem war er bei allen unseren Ausflügen, Wanderungen und Skitouren dabei.

Auch später noch, als Otto in den Süden Niederösterreichs übersiedelte, kam er oftmals zur Union Währing turnen und nahm an unserem 50-Jahr-Jubiläum 1996 teil.

Otto Traindl wird uns immer als ausgezeichnete Turner und liebenswerter Mensch, als Vorbild für die Jugend und als guter Freund in Erinnerung bleiben.

„TAG DES OFFENEN TRAININGS“ LEISTUNGSTURNEN IN DER ABT-KARL-GASSE

von Julia Mayer



Am Freitag, dem 3.10.2014 veranstalteten wir den „Tag des offenen Trainings“. Dabei konnten Eltern und Freunde beim normalen Training zuschauen und so einen Einblick ins Turngeschehen gewinnen. Wir hatten bewusst keine Show geplant, da es uns darum ging, den Eltern zu zeigen, wie so ein typischer Turn-Abend abläuft. Denn sonst sind wir darum bemüht, dass die jüngeren Kinder lernen, ohne die Anwesenheit von Eltern oder Begleitpersonen zu turnen. So konnten die Eltern und Freunde sehen, welche Übungen von ihren Kindern geturnt werden, welche Übungen möglich sind und wie schwierig es ist, eine neue Bewegung zu erlernen.

Ich weiß, dass wir auch nächstes Jahr wieder ein Offenes Training anbieten werden, denn auch ehemals aktive Eltern freuen sich über die Chance,

wieder einmal im Turnsaal zu sein und vielleicht auch das Eine oder Andere zu probieren.

Viel Spaß und
Danke,

Julia



SPORT & SPIELE 10-14 JAHRE

von Sebastian Braunsberger

Ich heiße Sebastian Braunsberger und bin 22 Jahre alt. Ursprünglich komme ich aus dem wunderschönen Salzkammergut, aber vor mehr als drei Jahren verschlug es mich fürs Studium nach Wien. Nach meinem Bachelor in Sinologie habe ich letztes Jahr mit dem Lehramtsstudium Deutsch/Bewegung und Sport begonnen.



In meiner Freizeit höre und mache ich gerne Musik, gehe gerne auf Reisen und betreibe natürlich auch abseits der Uni viel Sport. Seit diesem Semester verbringe ich außerdem jeden Mittwoch von 17.30 bis 18.30 im (kleinen) Turnsaal (Parterre) der Schopenhauerstraße 79. Denn dort findet die neue „Sport & Spiele“-Stunde statt.

Die Ziele dieser Stunde sind: sich viel zu bewegen, die Grundfertigkeiten Passen, Fangen, Schießen und Werfen weiter zu verbessern, neue Spiele kennenzulernen und auch das „taktische“ Verhalten im Team und im Spiel zu schulen. Das alles lässt sich natürlich am schnellsten durch das Spielen selbst erreichen, weshalb das Hauptaugenmerk dieser Einheit ganz klar beim Spielen liegt. Neben den klassischen Spielen wie Fußball, Basketball oder Völkerball, stehen auch kleinere und exotischere Spiele wie (no contact) American Football, Hockey oder „Ukulele“ am Programm. Zuletzt haben wir auch öfters Schnelligkeit und Koordination trainiert. Circa einmal pro Monat holen wir außerdem die klassischen Turngeräte aus dem Geräte-raum und üben unser turnerisches Können.

Wer jetzt Lust auf 60 abwechslungsreiche Minuten „Sport & Spiele“ bekommen hat und 10-14 Jahre alt ist, der/die ist jederzeit herzlich eingeladen mitzuspielen. Ich freue mich über jede neue Mitspielerin und jeden neuen Mitspieler. 😊

MOLLYGYM

*GYMNASTIK FÜR ALLE, DIE ETWAS ZU VIELE
KILOS AUF DIE WAAGE BRINGEN*

von Eva Tagesen



Dieses neue Angebot richtet sich an „gewichtige“ Männer und Frauen mit Freude an der Bewegung.

Willkommen sind alle, die ihre Fitness behalten oder verbessern wollen und in der Gruppe ihrem Körper Gutes tun möchten.

Bei der Auswahl der Übungen wird besonderes Augenmerk darauf gelegt, dass keine Schäden durch Überbelastung der Gelenke und des Bewegungsapparates entstehen.

Nach Anregung des Kreislaufes, Übungen zur Kräftigung der Stütz-muskulatur, Dehnung und Steigerung der Beweglichkeit bleibt bei gezielter Entspannung Raum zur Erholung.

Das Angebot ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Mit Eva Tagesen, Montag 19.35-20.55 Uhr, Schopenhauerstraße 81

HERBSTAUSFLUG MAURER WALD

von Johanna Ballik

Samstag, 15.11.2014 um 11:30 Uhr trafen einander rund 30 große und kleine Wanderer - voll motiviert und dem kalten Wind trotzend - am Parkplatz vor der Wotrubakirche! Ähh, welcher Parkplatz? Und wo bleibt eigentlich die Organisatorin Christa? Handy sei Dank haben wir uns aber dann doch alle etwa 100 Meter weiter südlich zusammen gefunden und starteten die Herbstwanderung gleich mit einem der von Susi vorbereiteten Spielchen.

Alle Kinder (auch die großen Junggebliebenen) durften einen Zettel ziehen... „Suche etwas Flauschiges! ... etwas Glattes! ... etwas mit Löchern! ... etwas Spitzes! ... etwas das deiner Haarfarbe ähnlich ist! ...“ Für Unterhaltung war also gesorgt und so machten wir uns auf den Weg und gruben Steine aus, suchten Blätter, Früchte, Blüten, Moos, Rinde, Lianen etc. und präsentierten unsere Fundstücke etwa eine halbe Stunde später bei der ersten kleinen „Jausenpause“. Anschließend setzte Susi wieder ihren lustigen Hut auf (das unverkennbare Zeichen für Spiel & Spaß) und stellte die nächste Aufgabe vor. „Finde einen Stein, der in deine Faust passt!“ Ganz schön gefinkelt und gar nicht so einfach, auf den Wiesen, die wir querten, oder am Waldboden, der größtenteils aus Erde und unendlich vielen herabgefallenen Blättern besteht, einen entsprechenden Stein zu finden! Doch auch diese Mission wurde mit Bravour bewältigt und so haben sich alle ein gutes Mittagessen im Gasthof zur Schießstätte verdient.

Gestärkt und aufgewärmt und eh klar, nach weiteren Gruppenspielen, ging es danach durch den bunten herbstlichen Wald in unserer letzten Etappe wieder zurück zum Ausgangspunkt. Auf der großen Wiese gab es zum Ausklang noch Seilspringen, Drachensteigen, Heuler werfen, Ballspielen, Tauziehen und natürlich lustige Kreisspielchen, die auch die Erwachsenen erheiterten. 😊 Alles in Allem ein wirklich gelungener Tag. Vielen Dank an alle, die diesen im Hintergrund vorbereitet haben!



BLITZLICHTER VON DER ADVENTFEIER

von Gerald Mayer



Die Vorbereitung für die Adventfeier begann wie jedes Jahr mit der Suche nach einem passenden Krippen- oder Weihnachtsspiel für 6-10 jährige Kinder. Aus Zeitmangel habe ich die Aufgabe an meine Tochter, Marie-Christin, delegiert. Nach einigen Recherchen im World Wide Web kam Marie-Christin die großartige Idee, selbst ein Stück für die Kinder zu schreiben. Inspiriert von dem Durcheinander auf unserem Dachboden war ein Titel für das Stück schnell gefunden: „Auf Oma Irmis Dachboden ist immer was los“. Sie legte großes Augenmerk darauf, dass die Texte, die die Kinder auswendig lernen müssen, kurz und aussagekräftig sind. Beeinflusst durch ihre Zeit in Finnland kamen natürlich Weihnachtswichtel vor.



Parallel dazu motivierte Irene mehrheitlich Kinder aus ihrer Turngruppe, aber auch aus anderen Sparten, beim Adventspiel und der Musik mit zu machen. Nach drei Proben sagte meine Tochter frustriert zu mir: „Jetzt haben die Kinder eh schon so wenig Text und den können sie noch immer nicht“. Das traf jedoch nicht auf alle Kinder zu. Bei der Aufführung ging das Konzept voll auf. Die Kinder konnten ihre Texte, es gab keine Hänger, durch die kurzen Satzstellungen war das Stück sehr verständlich und die Akteure waren mit sehr viel Freude und Eifer bei der Sache. Gratulation an die Autorin und die Kinder.



Es gab sehr viele positive Rückmeldungen zur Adventfeier, die Länge stimmte, die Durchmischung der Darbietungen, um nur einige zu nennen.

Sehr beeindruckt hat mich die Turndarbietung im Anschluss an die Feier, die von zwei unterschiedlichen Turngruppen gemeinsam dargebracht wurden. Es war ein tolles, abwechslungsreiches und anspruchsvolles Programm. Gratulation an Irene, Julia und die Kinder.



Ein weiteres Highlight war, wie jedes Jahr, das Buffet. Eva hat es verstanden, Mütter, Vorturnerinnen, Vorturner und Andere zu motivieren, ein reichhaltiges Buffet herzuzaubern.

Wo das Licht ist, ist auch Schatten! Das (Blitz)-Licht war nicht vorhanden, sprich, wir standen auf der Bühne im Dunklen. Der Schüler, der uns für das Licht auf der Bühne zugeteilt wurde, kam nicht. Dank der Organisationstalente von Erik und Tom konnte jemand gefunden werden, der die Bühne erhellte. So wurde aus dem Schatten wieder Licht und wir konnten mit einer kleinen Verspätung mit den Festlichkeiten beginnen.

Summa Summarum war es ein cooles Fest und ich möchte mich an dieser Stelle bei allen bedanken, die mitgemacht haben. Wir sehen uns wieder bei der Adventfeier „2015“!



Unser Obmann lauscht gespannt den Darbietungen der Kinder bei der Adventfeier und der Turnvorführung

EISLAUFEN

Am **Samstag, dem 14. Februar 2015** findet wieder unser gemeinsames Eislaufen statt.

Treffpunkt: 14.00 Uhr Engelmann, Syringgasse 14 / Ecke Beheimgasse 9

Bitte bringt Freunde, Eltern, Omas, Geschwister,... mit!

Wir freuen uns auf ein gemeinsames „Flitzen übers Eis“

Alles Liebe

Christa



mit **DJ Felice**

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

EINLADUNG zum G'schnas



am **Freitag, 23. Jänner 2015**
im Restaurant „Martinschlössl“
Martinstraße 18, 1180 Wien

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 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 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 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!

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
Sebastian Braunsberger	0699/172 55 511	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

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)

GESUNDHEITSGYMNASTIK				Beitrag/ Schuljahr
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 Förtltsch (<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,-
Herrengymnastik 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 Förtltsch	90,-
Bauch-Bein-Po	Do 19.35-20.45	Schop. 79/1.St.	Susanne Förtltsch	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,-
Mollygym <i>für alle, die etwas zu viele Kilos auf die Waage bringen</i>	Mo 19.35-20.55	Schop. 81	Mag. Eva Tagesen	55,- (2.Sem.)
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	Abt-Karl-G. - 18., Abt-Karl-Gasse
Schop. - 18., Schopenhauerstraße	Cottageg. - 18., Cottagegasse
A.-Grün-G. - 18., Anastasius-Grün-Gasse	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	Di	17.00-18.00	Cottageg. 17	M.-C. Mayer, B. Bender 105,-
3-4 Jahre	Mo	16.50-17.50	Schop. 79/1.St.	Irene Bender-Schindler 105,-
Kinder 4-6 Jahre	Do	16.00-17.00	Scheib. 63	Marie-Christine Friedl 65,-
Kinder 6-10 Jahre	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,-
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,-
<i>(nach Rücksprache mit den Trainern)</i>	Fr	19.00-21.00	Abt-Karl-G. 13	Christa Prelesnik 75,- Irene Bender-Schindler

(BALL)SPIELE und YOGA

NEU Sport & Spiele 10-14 J.	Mi	17.30-18.30	Schop. 79/Part.	Sebastian Braunsberger 65,-
Ballspiele (ab 16 Jahre)	Mi	20.00-21.40	Parham. 18/TS 1	Mag. Silvia Kreczy 90,-
Yoga Fitness & Gesunder Rücken	Di	18.00-19.00	Schop. 49/Part.	Mag. Tarik Samman 105,-
Yoga Wellness & Stretching	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 <i>April-Juni. Erster Treffpunkt 9.4.2015, Parkplatz Neustifter Friedhof/Tor 1, weitere Treffpunkte siehe Homepage www.sportunion-waehring.at;</i>	Do	19.00-20.00	Raum Pötzeleinsdorf	Mag. Tom Ballik 60,-
Nordic Walking	Sa	9.00-10.30	16., Heschweg 100 (Steinhofgründe)	Roswitha Koch/ Maria Wilfing 105,-
<i>7. März - 27. Juni 2015, bei jedem Wetter; Treffpunkte unter 0699/19859755 oder 0676/4069010 zu erfragen. Bei 1. Teilnahme bitte um telefonische Anmeldung.</i>				
Fußball <i>(nur für Schüler der Schopenhauerstraße 79)</i>	Mo	16.30-18.00	Schop. 79/Part.	Fisnik Voksh, Gazmend Thaqi

Termine:

Einladung zum Gschnas:

Freitag, 23. Jänner 2015 (siehe S.10)

Eislaufen mit Christa beim Engelmann:

Samstag, 14. Februar 2015

Treffpunkt 14.00 Uhr (siehe S.10)

Turn10-Mannschaftsmeisterschaft des WFT:

Samstag, 25. April 2015, im Ferry-Dusika-Stadion.

Details auf den Turnplätzen! Mitmachen ist Pflicht, da es nunmehr der einzige Turnwettbewerb im Frühjahr ist.

Zur neuen Situation des Wettkampfturnens der Sportunion in Wien siehe nebenstehende Information (Seite 15 oben)

Frühjahrswanderung:

Sonntag, 31. Mai 2015

Das Ziel steht noch nicht fest. Näheres zeitgerecht auf den Turnplätzen und auf unserer Homepage!

Wir gratulieren:

- **DI Christine Gsandtner** und **DI Silvia Mattersberger** zum 50. Geburtstag am 24. Oktober 2014
- **Luzia Kraft** zum 95. Geburtstag am 28. Oktober 2014
- **Mag. Linda Ohner** zum 30. Geburtstag am 12. November 2014
- **DI Herbert Glaser** zum 75. Geburtstag am 30. Dezember 2014
- **Tom Ballik** zum 40. Geburtstag am 21. Jänner 2015

Danke für Ihre Spenden:

Familie Strohbach (100 €), Luzia Kraft (50 €),

Familie Reidlinger, Utta Reiter (40 €), Mag. Helga Kostka (25 €),

Gertraude Hartmann, Inge Buchhart, Karin Neumüller,
Johanna Tanzer (je 20 €),

Sigrid Rissel, Renate Sinkovits (je 15 €),

Dr. Christa Binder, Elisabeth Priglinger,
Mag. Henriette Braitenberg-Zennenberg (je 10 €),

Marion Emney, Gabriele Mehofer, Nikolaus Merica, Peter Wirth (je 5 €)

BIS AUF WEITERES KEINE EIGENEN TURN10-WETTKÄMPFE DER SPORTUNION WIEN!

Da das Dusika-Stadion als multifunktionale Sporthalle allen Sportverbänden gleichermaßen zur Verfügung stehen muss und da es derzeit für größere Turnwettkämpfe in Wien die einzige verfügbare Halle ist, kann die Sportunion ihre bisher eigenen Turn10-Wettbewerbe (Vereins-Riegen-Meisterschaft, Einzelmeisterschaft, Mannschaftsmeisterschaft) dort nicht mehr austragen.

Daher gibt es jährlich nur mehr zwei Turn10-Wettkämpfe des Wiener Fachverbandes für Turnen (WFT) für Union, ASKÖ und ASVÖ gemeinsam (Einzel und Mannschaft). Die Union wird allerdings für „ihre“ Leute eine gesonderte Ergebnisliste erstellen und eine eigene Siegerehrung vornehmen.

Damit ist nun unsere Union Währing bis auf weiteres der letzte Turn10-Vereinsriegenmeister der Sportunion Wien! (Siehe Fotos auf der letzten Seite dieses Heftes sowie Bericht in Heft 17, Seite 6)

BOTSWANA – DIE ERDE MUSS EINE SCHEIBE SEIN

von *Werner Bauer*



Schon lange hegte ich den Wunsch Botswana, das Land der Safaris, zu besuchen. Namen wie die Kalahari und das Okavango Delta – ein Fluß, der im Landesinneren versiegt – zogen mich schon länger in ihren Bann. Die Dimensionen und die Weiten eines Binnenlandes, welches ohne große Berge auf einer Meereshöhe von rund 800 bis 1300m liegt, ließen in mir während einer 13-tägigen Safari den Eindruck entstehen, dass die Erde eine Scheibe ist.

Botswana bedeckt eine Fläche von 581.000 Km² und erstreckt sich von Südafrika bis zum Caprivistreifen Namibias und den Victoria Falls im Norden und Simbabwe im Osten. In Botswana hat sich die Wildnis Afrikas erhalten. Hier gibt es große Nationalparks mit den riesigen Tierherden, der größten Elefantenpopulation Afrikas, Zebras, Löwen, Geparden.....

Anfang November 2014 starteten wir unsere Reise. 26 Stunden Flug Wien – London – Johannesburg – Kasane (im Vierländereck Botswana-Namibia-Sambia-Simbabwe) und gleich bei der Ankunft ging es los in den Chobe Nationalpark. Wir haben uns für eine Lodgesafari entschlossen, herrliche Zimmer und Restaurants mit schönen Ausblicken in die Natur. Wir fliegen mit kleinen Buschfliegern von Lodge zu Lodge.

Die Chobe Lodge liegt am gleichnamigen Fluss. Hier lohnt es sich eine Flussfahrt zu unternehmen. Die Elefantenherden kommen direkt ans Wasser, baden, suhlen sich und rangeln im Wasser.



Gleich daneben schwimmen die grunzenden Hippos. Diese Kolosse kommen auch manchmal ans Land, und wenn sie los rennen, dann erreichen sie 30 km/h. Immer wieder ziehen auch Antilopen ans Wasser.

Wir befinden uns am Beginn der Regenzeit. Noch sind die Aste dürr, doch schon nach wenigen Tagen

beginnt das Land zu blühen. Unsere nächste Lodge liegt am Ufer des Savuti-Flusses. Der Savuti ist ein Fluss, welcher immer wieder auf Jahre und Jahrzehnte verschwindet und dann wieder zum Vorschein kommt. Grund dafür sind tektonische Verschiebungen.

Die Lodgen nehmen maximal 30 Gäste auf. Direkt vor unseren Balkonen und vor dem Restaurant kommen 24 Stunden am Tag Elefantenfamilien vorbei, um hier aus einer Quelle zu trinken. Eine gute Gelegenheit diese Giganten zu beobachten. Sie fressen jeden Tag an die 18 Stunden lang und bewegen sich durchs Gras.

Tagsüber unternehmen wir ausgedehnte Safaris mit unseren hervorragend ausgebildeten Guides im offenen, nur mit einem Sonnendach bedeckten Landcruiser. Auf Safari gehen heißt: Um 5 Uhr 30 aufstehen und bis 11 Uhr die endlose Weite der Savanne abfahren. Am Nachmittag starten wir meist um 16 Uhr bis Sonnenuntergang. Dabei gibt es auch immer einen „Sundowner“ *) mitten in der Landschaft.



Wir erleben, wie ein Rudel Löwen mit Babys ihre Beute fressen, Leoparden durchs Land streifen, und sehen Elefantenherden bis zum Horizont. Dazwischen stehen Gnus, Antilopen, Zebras, Giraffen, Impalas, Hyänen... Die seltenen Windhunde jagen mit Strategie in Gemeinschaft.



Immer weiter fliegen wir den Okavango Fluss entlang. Es wird feuchter und sumpfiger. Jetzt stehen Krokodile bis zu 4 m lang und Warane auf dem Programm. Wir kommen an diese Überlebenskünstler bis auf wenige Meter ran.



Höhepunkt ist nun eine Walking-Safari mit 2 Begleitern. Leider oder gottseidank blieben die Löwen fern, doch sie waren, wie wir an den Fußabdrücken sehen konnten, in unserer Nähe. Mit einem schnellen Boot befuhren wir die engen Kanäle des Okavango Deltas. Doch das hohe Gras verhinderte die Aussicht auf die Tiere. Unvergessen bleibt auch die

Fahrt mit einem Kanu, bei der wir Kraniche, Reiher, Störche und die vielfältige Vogelwelt Afrikas hautnah erlebten. Nach der Bootsfahrt stand dann eine Bar für den „Sundowner“ *) mitten im Busch spontan aufgebaut.

Das Ende unserer Tour bildete ein dreitägiger Aufenthalt in der Kalahari mit der Begegnung mit einem Buschmann und dessen Lebensweise. Eine unendliche Weite der Landschaft mit zahlreichen Tierbegegnungen erwartete uns. Hier hatte ich bei einem magischen Sonnenuntergang den Eindruck, dass die Erde eine Scheibe ist.

Am Ende baute uns die fantastische Crew der Lodge mitten in der Savanne Tische und eine Bar auf. Unvergessen bleiben mir die Abendessen. Die Crew kam singend und tanzend durch die Küchentür, dann wurde uns mitgeteilt, was es zu essen und zu trinken gibt. Hier nimmt man auch das Essen gemeinsam mit den Guides und der Crew ein. Dabei kommt es zu interessanten Konversationen mit der heimischen Bevölkerung, und man nimmt viele Eindrücke vom Leben der Einheimischen mit.



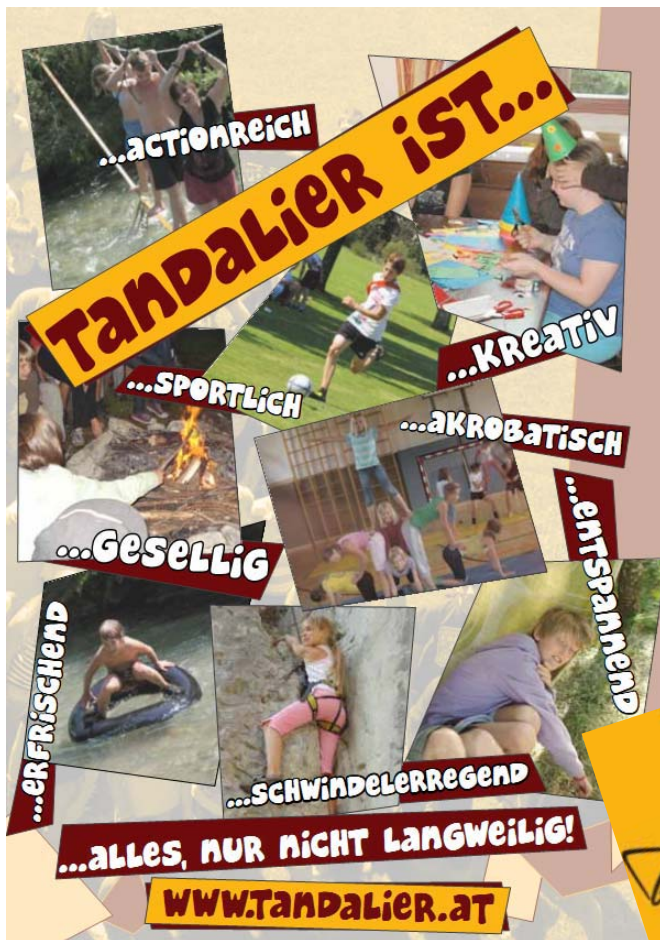
Fazit: Eine tolle unvergessliche Reise in einem der sichersten afrikanischen Länder. Botswana ist das teuerste Land Afrikas, was die Unterkünfte betrifft, doch wer sparen will, der kann mit dem gemieteten Allradauto auf abenteuerliche Weise durch die Parks fahren. Ich jedenfalls habe es genossen, mich veröhnen zu lassen und viel von unseren Guides (den am besten ausgebildeten Führern Afrikas) über die Tierwelt und ihr Land zu erfahren.



*) „Sundowner“: Alkoholisches Getränk, das zum Sonnenuntergang getrunken wird. Man kommt für etwa eine halbe Stunde zusammen und trinkt 1 bis max. 2 alkoholische Getränke.

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!



DIE JUNGE SPORTUNION EURE JUGENDSEITE

von Marie-Christin Mayer



Hallo erstmal, ich bin Marie, die neue „Redakteurin“ der Jugendseite. Viele von euch kennen mich vielleicht schon, ich bin in der Sportunion Währing für die jüngste Jugend zuständig, genauer gesagt für das Eltern-Kind-Turnen. Weil ich selber zwar auch nicht mehr ganz so jugendlich bin, aber trotzdem immer noch sportbegeistert, war ich vor kurzem auf den Impulstagen in St.Pölten und habe dort neben der Weiterbildung für das Kinderturnen einige Trendsportarten ausprobiert, von denen ich euch nach und nach erzählen möchte.

Habt ihr zum Beispiel schon mal was von „Rope Skipping“ gehört? Viele denken sich jetzt vielleicht: „Super, Schnurspringen. Das haben wir schon als kleine Kinder gemacht. Soviel zu Trendsportart.“ Aber wenn ihr denkt, es geht dabei um ödes Schnurspringen mit einem möglichst weichen Seil, damit man sich auch ja nicht weh tut, dann habt ihr euch geschnitten. „Rope Skipping“ ist vielmehr eine Art des Seilspringens, wie man sie bei uns nicht jeden Tag in Schulhöfen sieht. Es geht dabei um Rhythmus, Koordination und Technik.

Man beginnt natürlich mit ödem Seilspringen, allerdings mit einem nicht zu langen quietschbunten Nylonseil, das einem schon mal ordentliche Striemen verpassen kann, wenn man nicht aufpasst. Die Arme werden möglichst ruhig und eng seitlich am Körper gehalten und die Drehung erfolgt rein aus den Handgelenken. Das klassische laufend springen, wie man es von früher kennt, ist dabei allerdings tabu – gesprungen wird beidbeinig und das nur auf den Zehenspitzen. Die Basics eignet man sich relativ schnell an, vorwärts springen, rückwärts springen und überkreuzen. Sehr spektakulär – ich weiß.

Interessant wird es dann, wenn man die ersten Tricks lernt: Das Seil seitlich mit-schwingen, um von einem Vorwärts- auf einen Rückwärtssprung zu wechseln, oder mit einem Bein nach vorne oder nach hinten zu schwingen, während man normal weiter springt. Auch der Hampelmann – nur mit den Beinen versteht sich – ist gar nicht so einfach, wie es am Anfang aussieht. Alles eine Frage der Koordination.

Aber das sind natürlich nur die Anfänger Tricks – bekanntlich ist ja noch kein Meister vom Himmel gefallen. Hat man diese allerdings dann richtig gut drauf, dann geht's richtig los! Mit sogenannten „Wraps“ oder „Rope Releases“ kann man die Leute rundherum schon mal ins Staunen versetzen. Während man bei „Wraps“ das Seil um die Hand wickelt und wieder auflöst, damit man normal weiter „skippen“ kann, lässt man es bei „Rope Releases“ einfach mit einer Hand oder sogar beiden Händen aus, fängt es wieder auf und springt fröhlich weiter. Bei „Double Unders“ zieht man das Seil möglichst schnell zweimal unter sich durch, während man in der Luft ist. Das kann man auch überkreuzt als „Cross“ oder seitlich als „Side Swing“ performen. Im Grunde also doch ganz einfach, hoch springen, schnell drehen, oder?! 😊

Die Kreativität steht bei den Tricks ganz oben. Wichtig ist einfach, dass man sich traut und vor allem auch selber viel ausprobiert. So kreierte man innerhalb kürzester Zeit selber die spektakulärsten „Skills“. Den Möglichkeiten sind so gut wie keine Grenzen gesetzt, so kann man in die Performance beispielsweise auch den Handstand einbauen oder auf dem Hintern sitzend „springen“.

Klingt anstrengend? Ist es auch, glaubt mir! Aber hört sich doch auch lustig an, oder? Ihr glaubt gar nicht, wieviel Spaß das „Rope Skipping“ macht! Und vor allem nicht, was man da für einen Muskelkater davon trägt, wenn man es das erste Mal eineinhalb Stunden lang durchzieht.

Das Ganze macht man mittlerweile bei uns sogar schon in Vereinen, die dann sogar bei Meisterschaften antreten und recht erfolgreich sind. Dort wird die Performance dann mit Musik hinterlegt, man springt also rhythmisch seine Tricks zu den Beats von angesagten Künstlern oder musikalischen Klassikern. Entwickelt hat sich der Sport allerdings aus dem uns bekannten öden Seilspringen im Hinterhof – in Amerika – wo die Jugend sich einfach gedacht hat, Schnurspringen allein ist auf Dauer langweilig, und einige Tricks eingebaut hat.

Also ran an die Springseile und loshüpfen! Dann seid auch ihr nicht weit von den „Open Cross Double Unders“ und Co. entfernt!

Eure Marie

SCHATTENLAUFEN

Die Kinder gehen zu zweit zusammen und laufen hintereinander durch den Turnsaal. Das jeweils hintere Kind ist der "Schatten" des anderen.

Es werden die Zahlen 1 - 4 abwechselnd den Kindern zugerufen:

1. das hintere Kind überholt das vordere Kind
2. beide Kinder drehen sich gleichzeitig um
3. das vordere Kind grätscht die Beine, das hintere Kind kriecht unten durch
4. das vordere Kind bückt sich und stützt sich auf den Oberschenkeln ab, das hintere Kind springt einen Bocksprung (gegrätscht mit Abdruck) darüber.

Viel Spaß wünscht euch

Christa



Christa Prelesnik

MITHELFERINNEN FÜR KINDERTURNEN GESUCHT!

Wer hat Interesse, kleinen Kindern Freude und Spaß an Bewegung und Turnsport näher zu bringen? Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder Bedingungen notwendig, lediglich ein freundliches Wesen und Begeisterungsfähigkeit sind Voraussetzung.

Vielleicht wäre das auch etwas für einige Väter, Mütter oder Großeltern, die ihre Kinder zum Turnen bringen und dann ohnehin warten müssen, bis die Einheit zu Ende ist?!

Wer interessiert ist, erhält eine Kurz-Einschulung und kann sofort bei geeigneten Kinderturn-Einheiten einsteigen. Bei nächster Gelegenheit müsste dann eine kleine offizielle VorturnerInnen-Ausbildung absolviert werden, welche meist geblockt an ein oder zwei Nachmittagen durchgeführt wird. Der Verein bezahlt diese selbstverständlich.

Momentan brauchen wir v.a. beim **Kinderturnen am Mittwoch in der Schopenhauerstraße 79 Unterstützung** (4-6 Jahre, 17.00-18.00, aber auch 6-10 Jahre, 18.00-19.30).

Bei Interesse bitte bei Christa melden (christa.prelesnik@gmx.at)!



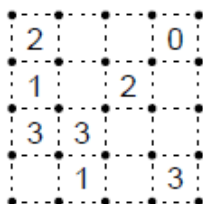
Rätselseite

by Tom

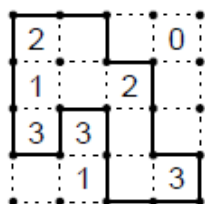


Hier ist das nächste logische Rätsel, wie immer eindeutig lösbar! Mehr auf www.janko.at oder www.croco-puzzle.com.

Beispiel

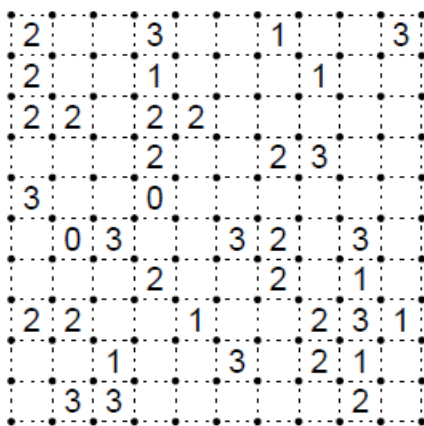
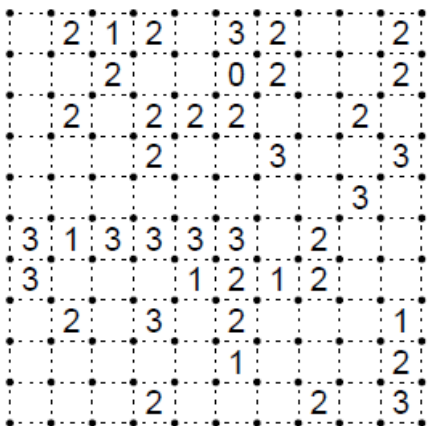


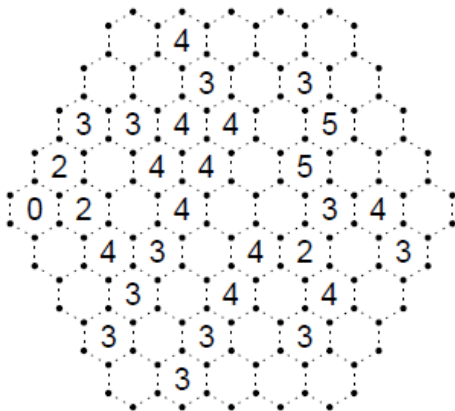
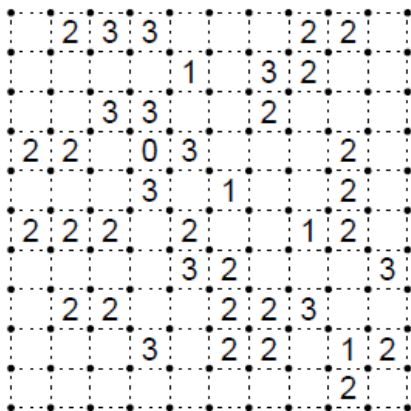
Lösung



Rundweg

Zeichnen Sie entlang der gepunkteten Linien einen geschlossenen Weg ein, wobei nicht alle Gitterpunkte durchlaufen werden müssen. Die Ziffern geben an, wie viele der benachbarten Kanten für den Weg verwendet werden. Der Weg darf sich nicht selbst kreuzen oder berühren.





Autor: © Bernhard Seckinger



Kopfnuss von Heft 17

Lösung

Der Bauer kauft 19 Kühe, 1 Schwein und 80 Hendln. Das ist die einzige Möglichkeit, um mit 100 Tieren auf 10.000 EUR zu kommen.



Kopfnuss

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



Gratulation an:

Elfriede
Schuhmayer

Alex Flendrovsky

Franz Staudinger

Franz Hofer

Steffi Urban

Hannes Strohbach

Streiche in der Gleichung sieben Buchstaben, so dass die Rechnung richtig bleibt:

$$\text{FIVE} + \text{SIX} + \text{SEVEN} = 18$$

Auflösungen und alle „Knacker“ im nächsten Heft

Lösungen bitte mailen an:
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

&
immer up to date unter
www.waehringer.info

www.waehringer.info

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 19: 15. Juni 2015

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



Union Währing – Letzter Vereinsriegenmeister!

