



SPORT
UNION
WÄHRING

SPORT SPIEL SPASS

HEFT 19
AUGUST 2015

VEREINSZEITUNG DER
TURN- UND SPORTUNION WÄHRING

„STERNSTUNDE“ UNSERER JUGEND



TURNBEGINN AB MONTAG, 14. SEPTEMBER 2015

Aus dem Inhalt:

*Vorturner-Camp April 2015 in Gnas – ein Wochenende voller Spaß
Unsere Erfolge bei Turn10 Meisterschaft und LATUSCH
Familienausflug zur Kartause Mauerbach
Wildes Patagonien - Parque Nacional Torres del Paine*



TURN10-WETTKAMPF



LATUSCH-SIEGEREHRUNG



VORTURNER-WOCHENENDE



FAMILIEN-AUSFLUG

Liebe Sportbegeisterte!

Ich hoffe, Sie hatten einen angenehmen Sommer und sind schon begierig auf die neue Sportsaison, welche am **Montag, 14.9.2015**, auf unseren Turnplätzen startet.



Tom Ballik

Viel Vergnügen beim Lesen unserer Berichte über

- unser erstmals durchgeführtes **VorturnerInnen-Wochenende** im JUFA Sport Resort Gnas. *Siehe Seiten 4-5*
- die tollen Leistungen unserer TurnerInnen bei der **Turn 10-Meisterschaft** und **LaTuSch 2015**. *Siehe Seite 6-7*
- den gemütlichen **Frühlingswandertag**. *Siehe Seite 8*
- Caro Tagesens **Chile-Reise**. *Siehe Seite 16-18*

Informationen zum heurigen **Übungsprogramm**:

- Aufgrund von schulischen Änderungen bei unseren Turnsaalreservierungen mussten wir leider geringfügig umdisponieren:
Das **Eltern-Kind-Turnen**, welches letztes Jahr in der Cottagegasse stattfand, planen wir heuer am Mittwoch, 17-18 Uhr, in der Schopenhauerstraße 79. Möglicherweise erhalten wir dann im Herbst doch noch mehr Turnsaalzeit seitens der Schule, dann würden wir ev. das sehr beliebte Eltern-Kind-Angebot kurzfristig erweitern! Alle angemeldeten Eltern würden in so einem Fall selbstverständlich per Mail kontaktiert.
Die Einheit **Sport & Spiele** zieht dafür in die Cottagegasse um.
- **NEU: Mollygym**, eine spezielle Gymnastik, die sich an Personen mit etwas mehr Gewicht richtet. *Siehe Seite 15*
- Die bisherige Nordic-Walking-Einheit wird zu einem **sanften Outdoor-Training** erweitert. *Siehe Seite 10*

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

Ab September 2015 wird unsere **Homepage** www.sportunion-waehring.at in neuem Glanz erscheinen - wir freuen uns über viele Besuche und Rückmeldungen!

Unser nächstes Vereinsheft wird im Jänner 2016 versandt werden, hoffentlich sehen wir uns bis dahin am Turnplatz oder bei einer der nächsten Veranstaltungen der Union Währing!

Guten und verletzungsfreien Start ins neue Sportjahr!

VORTURNER WOCHENENDE IN GNAS (10.-12.04.2015)

von Marie-Christin Mayer



Freitag, 10.04.2015. Das Freitagsturnen wird abgesagt. Warum? Wir fahren nach Gnas! Für ein Wochenende hat sich ein großer Teil der Übungsleiter und Vorturner unseres Vereins zusammengepackt und ist in die Süd-Steiermark aufgebrochen. Unser Ziel: Das JUFA Sport Resort Gnas.

Die Idee: Ein bisschen Zeit miteinander zu verbringen und gemeinsam zu sporteln, um den Zusammenhalt des Vereins zu fördern und einfach ein bisschen zu entspannen. Gesagt – getan.

So haben die einen noch am Freitagabend die Tennishalle gemietet und den Tennisarm trainiert, während die anderen bei einem Abendspaziergang die „Metropole“ Gnas und ihr Nachtleben erkundet haben. Bis zum Ortsende sind wir gewandert und haben im Endeffekt sogar noch unseren Tennisspielern bei ihren Präzisionsübungen zugeschaut. Gemütlich haben wir den Abend dann zusammen ausklingen lassen und uns rege über die Erfahrungen in unseren Turneinheiten ausgetauscht.

Gut ausgeruht und mit vollem Elan ging es am Samstag dann auf eine kleine Wanderung. Nachdem das Wetter so schön war, wäre es doch schade gewesen, den ganzen Tag in der Turnhalle zu verbringen. Also hat Christa uns eine Wanderroute herausgesucht und nach anfänglichen Orientierungsschwierigkeiten haben wir dann doch noch den richtigen Weg gefunden. Drei



Stunden waren wir unterwegs und haben viel Grün, den Wald, die Sonne und einige Landstraßen gesehen. Auch in den Genuss der Freundlichkeit der Ortskundigen sind wir gekommen, als ein Schild unseres Weges umgedreht war und wir uns kurzzeitig verlaufen hatten. Besonders nett war der alte Geräteschuppen ziemlich am Ende der Wanderrunde, in dem alte Arbeitsgeräte der Bauern ausgestellt waren, die wir genauer inspiziert haben. Ein bisschen ausgehungert und müde kamen wir dann am frühen Nachmittag wieder im JUFA an. Zeit für eine Jause im Grünen!



Nachdem wir uns gestärkt hatten, kam der sportliche Aspekt wieder durch. Ab in die Halle, wo uns Bernhard ein paar Übungen mit Sprungseilen gezeigt hat. Vor allem die Koordination wurde dabei gefordert! Anschließend konnten wir uns bei einer Partie Volleyball und Fußball auspowern, der Tag war schon fast wieder um und wir trafen uns zum gemeinsamen Abendessen und Besprechen des Sonntags. Im Anschluss waren einige noch immer sehr motiviert und haben sich für eine weitere Runde Volleyball in die Halle angemietet, während der Rest sich zum gemütlichen Spielen zusammengesetzt hat. Auch unsere Volleyballer haben sich dann noch zum Spieleabend dazu gesellt, und so fand auch dieser Abend einen gemeinsamen Ausklang.

Das Wochenende war somit auch schon fast wieder vorbei. Ein Teil verließ die Gruppe schon am Sonntagvormittag, während der Rest sich noch sportlich betätigte und zum Schluss noch die hauseigene Schwimmhalle nutzte. Gegen Mittag wurde noch einmal zusammen gejausnet und dann trennten sich unsere Wege – bis zu den nächsten gemeinsamen Turnstunden!



An dieser Stelle nochmal ein großes Dankeschön an unsere liebe Christa, die das Wochenende für uns geplant und organisiert hat! Es war sehr schön und ich glaube ich spreche für alle, wenn ich sage: „Wir freuen uns schon auf das nächste Vorturnerwochenende!“.



TURN10 MEISTERSCHAFTEN 2015

von Julia Mayer



Am 25.4.2015 fanden im Dusika-Stadion die Bundesoffenen Wiener Turn10 Meisterschaften statt. Offen bedeutet, dass außer der Sportunion auch andere Verbände und aus anderen Bundesländern daran teilnahmen.

Durch die Teilnahme aller Verbände war die Anzahl der Anmeldungen erheblich größer als sonst und das erforderte neue Maßnahmen bezüglich der Organisation. Der Tag wurde auf die Minute genau geplant. Nur mit Ausweis durften TeilnehmerInnen und dazugehörige BetreuerInnen in die Halle. In einem abgesperrten Bereich war das Aufwärmen erlaubt und dann gab es einen geregelten Geräteplan. Das Einturnen an den Geräten war nur vor dem Wettkampf erlaubt. Die Moderation gab das Startzeichen für das kurze Einturnen und dann das Startzeichen für den Wettkampf. Nach jedem Gerät gab es einen Wechsel und der Zyklus fing von vorne an. Nach anfänglichen Zweifeln waren wir alle sehr positiv überrascht und freuten uns über den tollen Ablauf der Meisterschaft.



Hiermit möchte ich noch einmal allen Beteiligten danken - ihr habt das toll gemacht! Wir freuen uns auf weitere Veranstaltungen dieser Art.

Wir traten mit 9 Riegen an und freuen uns über die tollen Ergebnisse. Diese finden Sie auf unserer Homepage www.sportunion-waehring.at. Dazu ist noch anzumerken, dass wir diesmal doch deutlich mehr

KonkurrentInnen hatten und wir uns erst an die vielen TeilnehmerInnen gewöhnen müssen.

Eure Julia



DAS WAR LATUSCH 2015

von Susanne Förtsch



Am 1. Mai fanden in Wien, nach mehrjähriger Pause, wieder die LATUSCH Jugendwettkämpfe statt. Insgesamt 80 Teilnehmer gingen bei den diesjährigen Wettkämpfen in den Sportarten Schwimmen, Turnen und Leichtathletik an den Start.

Wir als Sportunion Währing waren heuer mit 6 Teams beim LATUSCH Wettkampf im Sportzentrum Strebersdorf dabei! Eröffnet wurde die Veranstaltung vom Sportunion Wien Präsidenten Prof. Walter Strobl, der in seiner Eröffnungsrede auf die Wichtigkeit solcher Breitensportveranstaltungen hinwies.

Ausgetragen wird LATUSCH in Form eines Neunkampfes in den folgenden Sportarten Leichtathletik (60m Lauf, Weitsprung, Schlagballwurf), Gerät-Turnen (Boden, Reck, Sprung) und Schwimmen (25m Brust, 25m Rücken, 25m Kraul). Ein Team besteht aus 4 Personen, von denen die drei mit der höchsten Gesamtpunktzahl für die Mannschaftswertung herangezogen werden. Die Punkte werden anhand alters- und geschlechtsspezifischer Tabellen vergeben.

Herzlichen Glückwunsch an unsere erfolgreichen Teams! Folgende Wertungen konnten wir erzielen:

Klasse „Schülerinnen weiblich“: Platz 1

Klasse „Jugend weiblich“: Platz 1 und Platz 3

Klasse „Jugend männlich“: Platz 3

Klasse „Allgemein mixed“: Platz 1 und Platz 6



Die Sieger-Ehrung fand am 30. Mai 2015 im Rahmen des Wiener Stadtfestes auf dem Heldenplatz statt. (Siehe dazu Foto auf Seite 2!)

FAMILIENAUSFLUG AM 31. MAI 2015

von Eva Tagesen

Am letzten Maisonntag zog eine fröhliche wanderfreudige Gruppe (inkl. einem Hund, einer hochschwangeren Sylvia und einem Säugling) bei herrlichem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen los, um die Umgebung bei Mauerbach zu erkunden.



Der nicht allzu früh angesetzte Treffpunkt um 11 Uhr wurde allgemein willkommen geheißen und so hatten auch Morgenmuffel keine Ausreden. Nach Fotoshootings ging 's dann endlich los, entlang des Mauerbachs durch einen wunderschönen Wald nach Hainbuch. Die ersten Höhenmeter waren geschafft - deswegen legten wir mal ein stärkendes Picknick ein, bevor es weiter bergauf zum Tulbinger Kogel und zur Leopold Figl Warte ging. Oben wurden wir mit einem wunderschönen Ausblick ins Tullner Feld belohnt!

Nach einer weiteren Verschnaufpause und Energieriegeln führte uns der Weg wieder über die Mödlhütte zur Kartause Mauerbach zurück, wo für die Kulturhungrigen schon die Führung wartete.

Während wir viel Wissenswertes über das spartanische Mönchsleben erfuhren und das Innenleben der Kartause mit der Unterkirche, der barocken Kirche, der Mönchszelle und den Kaiserappartements besichtigten, durften sich die Kinder im Rahmen des Tags der offenen Tür bei verschiedenen Workshops handwerklich beweisen.

Nach der interessanten Führung konnten wir endlich unseren Durst im gemütlichen Gastgarten des Kartausenwirts stillen und ließen den Tag noch mit geselligem Zusammensitzen in der Abendsonne ausklingen.

Ein besonderes Lob an die tüchtigen Kinder, die den 12 km Marsch brav bewältigten!



UNION HERBST-WANDERTAG 27. SEPTEMBER 2015

Wir laden alle wanderfreudigen Unionkollegen zu unserem Herbstausflug am 27. Sept. 2015 ein.

Geplant ist ein Familienausflug in die Region rund um den Anninger. Wir wandern über den Husarentempel zum Anninger Schutzhaus und weiter zur Jubiläumswarte. Im Anschluss an die Wanderung steht eine Besichtigung der Seegrötte Hinterbrühl auf dem Programm.

Termin: Sonntag, 27. September 2015, 10:00 Uhr

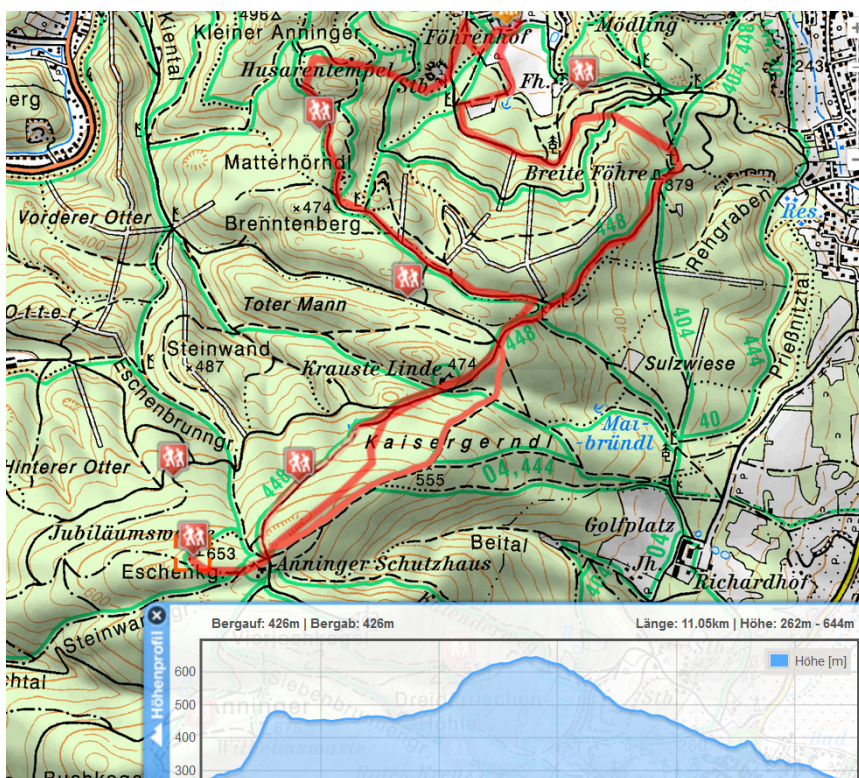
Treffpunkt: Landhaus Föhrenhof Parkplatz
(Meiereigasse 12, 2340 Mödling)

Mittagessen: Gasthaus Krauste Linde (ca. auf halbem Weg)

Distanz: Die Wanderung führt über ca. 11 km Weg, Zeit ca. 4 Stunden

Wir bitten um Anmeldung bis zum 22. September 2015 unter:
eva.tagesen@gmail.com

Bei Rückfragen: Tel.Nr. 0660/ 440 62 45



Karte: <http://www.bergfex.at/sommer/niederosterreich/touren/wanderung/59294,anninger-ll/>

SANFTES OUTDOORTRAINING FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE NEU (ANSTELLE VON NORDIC WALKING)

von Roswitha Koch



Merkmale unserer Gesellschaft/ der Zeit, in der wir leben, sind Beschleunigung, ein Überfluss an Informationen und hohe Anforderungen, im Job sowie auch im privaten Umfeld permanent Höchstleistungen erbringen zu müssen.

Viele Menschen reagieren auf diese Situationen mit Anspannung und Stress, welche sowohl psychisches wie auch physisches Unwohlsein auslösen können.

Auf der anderen Seite zeigen wissenschaftliche Studien, dass wir uns zunehmend weniger und zu wenig bewegen und dies durch alle Altersgruppen. Ebenso wie der Körper braucht auch das Gehirn Phasen, in denen es sich regenerieren, aber auch durch kreative Aufgaben in anderen Bereichen aktivieren und so vom Alltagsstress befreien kann. Eine „Auszeit“ im Wald kann positive/ therapeutische Wirkung auf die Psyche haben.

Diesen beiden Komponenten, nämlich:

- Entschleunigung, frei werden vom Alltagsstress, loslassen, Bewusstsein für das Hier und Jetzt, Zeit nehmen/ Zeit haben und
- „Gehirn Jogging“ durch koordinativ herausfordernde Bewegungsaufgaben

soll in dieser Einheit durch methodisch sinnvolle Kombination (Dauer 75 Minuten, Integration einer etwa 12-minütigen „Vital4Brain“ Einheit) Rechnung getragen werden.

Zielgruppe: Menschen aller Altersgruppen, die gerne 75 Minuten „Auszeit vom Alltag“ nehmen und gleichzeitig etwas für ihre geistige Fitness tun wollen.

Ort: 16, Heschweg 100 (Steinhofgründe)

Zeit: Freitag 15.00 – 16.15 Uhr,
im Herbst vom 11. September –
27. November 2015 und
im Frühjahr vom 11. März –
01. Juli 2016



Mitgliedsbeiträge für das Schuljahr 2015/16:

Die **jährlichen Mitgliedsbeiträge** sowie die neuen **Kursnummern 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.

Unsere Mitgliedsbeiträge müssen nach 3 Jahren wieder geringfügig **angepasst** werden, damit wir auch in den nächsten Jahren kostendeckend arbeiten können. Lediglich beim 90-minütigen Kinderturnen muss die Erhöhung etwas höher ausfallen, da dieser Beitrag bisher unverhältnismäßig billig für die Dauer war.

Von Ihren Mitgliedsbeiträgen werden u.a. Turnsaalmieten, Schulwartkosten, Ausbildungskurse, Sportgeräte, Nenn gelder für Turnwettkämpfe sowie die Aufwandsentschädigungen für Vorturner und Platzleiter finanziert.

Die umfangreiche Arbeit der Vereinsleitung ist absolut ehrenamtlich und wird ohne Kosten für den Verein geleistet. In unseren Satzungen, zu denen wir nach dem Vereinsgesetz verpflichtet sind, ist festgehalten, dass wir ein überparteilicher, gemeinnütziger und nicht auf Gewinn gerichteter Verein sind.

Ermäßigungen:

Kombi-Beitrag (Erwachsene ab 18 Jahren): € 170,-

Kombi-Beitrag (Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre): € 130,-

Von allen, die **mehr als einen Kurs pro Woche** besuchen, ist der Kombi-Beitrag zu entrichten, der auch finanziell günstiger kommt.

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.**

Der Verein erlässt gerne einkommensschwachen Personen/Familien einen Teil des Mitgliedsbeitrags. Bei Bedarf bitte um persönliche Kontaktaufnahme mit der Finanzreferentin Christa Prelesnik (christa.prelesnik@gmx.at)

Keine Einschreibgebühr!

Bei der **Einzahlung** bitte unbedingt die **Kursnummer** angeben (beim Kombibeitrag mindestens eine zweite Kursnummer)

Neu-Anmeldungen:

Ausschließlich über www.sportunion-waehring.at (nicht per EMail!)

Alle Teilnehmer am Eltern-Kind-Turnen und an den Kinderturnkursen müssen sich für das Turnjahr 2015/16 **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 siehe Seite 14



SPORTANGEBOTE 2015/16

GYMNASTIK

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

Kurs-Nr.	GESUNDHEITSGYMNASTIK				Beitrag/ Schuljahr
GY01	Wirbelsäulengymnastik	Mo 18.30-19.30	Schop. 79/P.	Susen Mayer	110,-
GY02	Musikgymnastik mit Gesundheitsgymnastik	Mo 19.45-20.45	Schop. 79/P.	Susen Mayer	110,-
GY03	Aktive Entspannung nach Jacobson	Do 17.25-18.25	Schop. 79/1.	Susanne Förttsch (<i>Warme Socken und Decke mitbringen!</i>)	110,-
GY04	Beckenbodengymnastik	Di 18.00-18.55	Scheib. 63	Eva Tagesen	100,-
GY05	Gesundheitsgymnastik	Do 19.50-20.50	Scheib. 63	Eva Tagesen	110,-

FITGYMNASTIK

GY06	Fitness und Kondition (<i>Keine Neuaufnahmen möglich!</i>)	Mo 19.35-20.45	Schop. 79/1.	B. Krauskopf	100,-
GY07	Bodywork	Di 18.55-19.55	Scheib. 63	Eva Tagesen	95,-
GY08	Herrngymnastik mit Basketball	Mi 19.00-20.45	Schop. 81	Peter Riedl	130,-
GY09	Fit mit Musik	Mi 19.45-20.50	Schop. 79/P.	Susen Mayer	100,-
GY10	Bauch-Bein-Po mit Stretching	Do 18.50-19.50	Scheib. 63	Eva Tagesen	95,-
GY11	Pilates	Do 18.30-19.30	Schop. 79/1.	Susanne Förttsch	95,-
GY12	Bauch-Bein-Po	Do 19.35-20.45	Schop. 79/1.	Susanne Förttsch	100,-

WELLNESSGYMNASTIK

GY13	Wellnessgymnastik	Mo 9.00-10.00	A.GrünG. 10	Susen Mayer	95,-
GY14	Wellnessgymnastik mit Yoga	Di 19.55-20.55	Scheib. 63	Eva Tagesen	95,-
GY15	Mollygym für alle, die ein paar Kilo mehr auf die Waage bringen	Mo 19.35-20.55	Schop. 81	Eva Tagesen	110,-
GY16	Joyrobic	Mi 18.40-19.40	Schop. 79/P.	Maria Ablinger	95,-

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.GrünG. - 18., Anastasius-Grün-Gasse	Parh. - 17., Parhamerplatz

Alle unsere Gymnastik-, Kinderturn- und Yoga-Einheiten haben das „Fit für Österreich“ – Qualitätssiegel

(wird für Leistungsturnen nicht vergeben)



Kurs-Nr.	KINDERTURNEN UND GERÄTTURNEN				Beitrag/ Schuljahr
KI01	Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre	Mi 17.00-18.00	Schop. 79/P.	Marie-Chr. Mayer, Birgit Bender	110,-
KI02	Eltern-Kind-Turnen 3-4 Jahre	Mo 16.50-17.50	Schop. 79/1.	I. Bender-Schindler	110,-
KI03	Kinder 4-6 Jahre	Do 16.00-17.00	Scheib. 63	Marie-Chr. Friedl	75,-
KI04	Kinder 6-10 Jahre	Do 17.00-18.45	Scheib. 63	Marie-Chr. Friedl	90,-
KI05	Kinder 6-10 Jahre	Mo 16.00-17.30	A.GrünG. 10	Julia Mayer	90,-
KI06	Kinder 4-6 Jahre	Mi 17.00-18.00	Schop. 79/1.	Christa Prelesnik	75,-
KI07	Kinder 6-10 Jahre	Mi 18.00-19.30	Schop. 79/1.	Christa Prelesnik	90,-
KI08	Mädchen 6-10 Jahre	Mo 18.00-19.30	Schop. 79/1.	I. Bender-Schindler	90,-
KI09	Weibl. Jugend 10-14 J. UGOTCHI Kinderfitness (für Schüler der Baumannschule)	Mo 18.00-19.30	Schop. 81	Elisabeth Daneczek	90,-
KI10	6-8 Jahre	Do 14.00-15.00	Klettenhoferg. 3	Julia Mayer	75,-
KI11	8-10 Jahre	Do 15.00-16.00	Klettenhoferg. 3	Julia Mayer	75,-
TU01	Hobbyturnen (ab 14 J.)	Di 19.00-21.00	Abt-Karl-G. 13	Schahpour Mehvar Julia Mayer	75,-
TU02	Wettkampfturnen	Di 19.00-21.00	Abt-Karl-G. 13	S. Mehvar, J. Mayer	90,-
TU03	<i>(nach Rücksprache mit den Trainern)</i>	Fr 19.00-21.00	Abt-Karl-G. 13	Christa Prelesnik I. Bender-Schindler	90,-

(BALL)SPIELE und YOGA

SP01	Sport & Spiele 10-14 J.	Mi 17.00-18.00	Cottageg. 17	Seb. Braunsberger	75,-
BA01	Ballspiele (ab 16 Jahre)	Mi 20.00-21.40	Parh. 18/TS 1	Franz Kreczy	95,-
YO01	Yoga Fitness & Gesunder Rücken	Di 18.00-19.00	Schop. 49/P.	Tarik Samman	110,-
YO02	Yoga Wellness & Stretching	Di 19.00-20.00	Schop. 49/P.	Tarik Samman	110,-
YO03	Yoga	Mi 19.35-20.55	Schop. 79/1.	Tarik Samman	130,-

WALDLAUF / OUTDOOR-TRAINING / FUSSBALL

WL01	Waldlauf mit Stretching <i>Sept.-Okt., April - Juni. Erster Treffpunkt 17.9.2015, Parkplatz Neustifter Friedhof/Tor 1, weitere Treffpunkte siehe Homepage www.sportunion-waehring.at</i>	Do 18.00-19.00	Pötzleinsdorf	Tom Ballik	65,-
NEU OT01	Sanftes Outdoor- Training <i>11. Sept. - 27. Nov. 2015 und 11. März - 1. Juli 2016, bei jedem Wetter; Treffpunkte unter 0699/19859755 zu erfragen. Bei 1. Teilnahme bitte um telefonische Anmeldung.</i>	Fr 15.00-16.15	Heschweg 100 1160 Wien (Steinhofgründe)	Roswitha Koch	110,-
	Fußball <i>(nur für Schüler der Schopenhauerstraße 79)</i>	Mo 16.30-18.00	Schop. 79/P.	Fisnik Voksh, Gazmend Thaqi	

Telefon-Nummern der Platzleiter:

Maria Ablinger	480 23 43	MArch. Franz Kreczy	0680/113 97 94
Mag. Tom Ballik	0664/833 69 52	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		

Allgemeine Auskünfte: **Irene Bender-Schindler (Obmann-Stv.)**,
Tel. 0680/334 34 67 (Montag bis Freitag 15 – 17 Uhr)

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

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

Wir gratulieren:

- **Kurt Bender** zum 75. Geburtstag am 15. Jänner 2015
- **Maria Ablinger** zum 75. Geburtstag am 11. Februar 2015
- **Mag. Silvia Kreczy** zum 30. Geburtstag am 15. März 2015
- **Mag. Tom Ballik** zur Geburt seiner Tochter Timna Erika am 9. April 2015
- **Christa Prelesnik** zum 50. Geburtstag am 21. April 2015
- **Roswitha Koch** zum 65. Geburtstag am 28. April 2015

Wir trauern um:

Heinz Theurer, der am 7. März 2015 im 76. Lebensjahr unerwartet verstorben ist. Heinz war unserem Turnverein seit Jahrzehnten verbunden.

Seine Gattin Erna und Sohn Helmut turnten jahrelang bei uns, und bis vor kurzem noch sorgten Heinz und Erna dafür, dass die Faschingsfeste der Union Währing durch viele Jahre hindurch sehr gut besucht wurden.

Selbst begeisterte Tänzer, brachten sie immer eine größere Anzahl befreundeter Paare mit.

Wir werden Heinz Theurer stets in bester Erinnerung bewahren!



Termine:

Herbstwandertag: Sonntag, 27. September 2015, 10 Uhr
auf den Anninger und zur Jubiläumswarte (siehe Seite 9)

Adventfeier: Sonntag, 13. Dezember 2015, 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 Benderschindler oder Gerald Mayer zu melden!**



EINLADUNG
zum
G'schnas



am **Freitag, 22. Jänner 2016**
im Restaurant „Martinschloß“
Martinstraße 18, 1180 Wien

mit **DJ Felice**

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

Eintritt: einheitlich € 5,-

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

Gäste sind herzlichst willkommen!

MOLLYGYM

*GYMNASTIK FÜR ALLE, DIE EIN PAAR KILO MEHR
AUF DIE WAAGE BRINGEN*

Dieses neue Angebot richtet sich an etwas „stärkere“ Damen und Herren 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



WILDES PATAGONIEN - PARQUE NACIONAL TORRES DEL PAINE

von Caroline Tagesen



Eine weitere Sturmböe, der Hagel peitscht ins Gesicht und ich vergrabe meinen Kopf tief in Haube und Mütze. Um mich herum schneit es wild, der Nebel hängt tief und ich sehe kaum, wohin der Weg mich führt. Vom Wind lasse ich mich tragen - sind die Sturmböen zu stark, hilft es nur sich dagegen zu stemmen. Es ist ein Weg mit den Naturgewalten, noch nie habe ich die Kräfte der Natur so zu spüren bekommen wie in dieser rauen Landschaft Patagoniens. Am Vortag war der Himmel blitzblau und sonnig, als sich von einer Sekunde auf die andere alles verdunkelte und es zu schneien begann. „Patagonien, das Land, in dem ein Tag vier Jahreszeiten mit sich bringt“, mit diesen Worten wurde ich an diesem Landfleck begrüßt. Als ich das hörte, lächelte ich - noch, denn nun weiß ich, was es bedeutet, wenn einem das patagonische Wetter begegnet.



Im Südwesten **Chiles** im tiefsten Patagonien erstreckt sich rund um die Berggruppe *Cordillera del Paine* das faszinierende Gebiet des Nationalparks *Torres del Paine*, deren drei bekannteste Gipfel das Herz des Nationalparks bilden: Die „Torres del Paine“, „Türme des blauen Himmels“, ragen 2600 m – 2850 m hoch in den Himmel und sind Wahrzeichen des Parks. Durchzogen von weiteren Bergen, Gletschern, Seen und Fjorden, beheimatet

der Nationalpark wildes Gelände, eine reichhaltige Flora und Fauna und Natur pur.

Der größte Berg ist der *Cerro Paine Grande* mit 3050 m Höhe, und bekanntester Gletscher ist *Glaciar Grey*, dessen Gletscher bis in den *Lago Grey* reicht und Eisschollen abwirft. Der Nationalpark wurde 1959 gegründet und ist seit 1978 Biosphärenreservat der UNESCO.



In den Jahren 2005 und 2011 wurden bei zwei Waldbränden knappe 30.000 Hektar Wald zerstört. Beide Brände wurden von Besuchern verursacht und die Folgen der Katastrophen sind nicht zu übersehen: Wanderstrecken führen durch abgebranntes Holz und verkohlte Baumstämme - Gebiete, deren Natur sich erst langsam zu erholen beginnt.



Das aufregende Trekkinggebiet Chiles an der Grenze zu Argentinien bietet vielerlei Möglichkeiten für mehrtägige Trekkingtouren unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade. Am beliebtesten ist der 3- bis 4-tägige W-Trek, anspruchsvoller ist die 7-tägige O-Tour, die die Hauptgebirgskette umrundet.

Ende November habe ich mich aufgemacht, um den **W-Trek** zu wagen. Im Gepäck das Nötigste an Gewand und Essen, eine Isomatte, einen Schlafsack und ein Zelt – klingt nicht nach viel, aber das Gewicht des Rucksacks sprach Gegenteiliges. Von der chilenischen Stadt Puerto Natales fuhr der Bus früh am Morgen los und 2,5h später erreichte ich mit vielen anderen Touristen den Nationalpark.

Am ersten Tag ging es für mich 1200 Höhenmeter hinauf zum *Campamento Torres*, einem Campingplatz mitten im Wald. Der Weg war sehr steil, sehr heiß und sehr lang – dafür mit atemberaubenden Ausblicken auf den See, das Tal und die hohen Gipfel. Angelangt beim *Campamento Torres* ging es nach dem Zeltaufbau über einen sehr steilen Weg und Geröll zum Aussichtspunkt auf die drei bekannten Torres. Mächtig ragten die drei Gipfel in den Himmel, davor wehte der starke Wind über den eiskalten und glasklaren Gletschersee.



Am nächsten Tag ging es im Nieselregen den Weg wieder hinunter zum *Lago Pehoé* und mit dem Catamaran und einem sehr unruhigen Gefühl aufgrund des hohen Wellengangs bis zum *Acampar Paine Grande*, einem Campingplatz mit dem Luxus einer kleinen Küche und Duschanlage. Trotz des schlechten Wetters entschloss ich mich dazu, bis zum *Glaciar Grey* zu wandern – denn ohne schweren Rucksack wandert es sich um einiges leichter. Doch das



Wetter prahlte kräftig und anstelle des Rucksacks, der mich am Vortrag fest nach hinten gezogen hatte, drückte mich nun der patagonische Sturm mit aller Wucht nach vorne. An diesem Ort habe ich nicht nur das pure Leben gespürt, sondern verstehen gelernt, dass die Natur unanfechtbar ist. Der Blick auf den *Glaciar Grey* war leider schnee- und nebelverhangen, dennoch ließen mich die Ausläufer der Gletscherfelder erahnen, wie weit der Gletscher den Berg hinauf reicht. Neben den Eisschollen im *Lago Grey* ging es schnell zurück, ein Wettlauf mit der Zeit, um den Campingplatz vor Einbruch der Dunkelheit zu erreichen – glücklicherweise wird einem im Süden Chiles im Sommer ein langer heller Tag geschenkt.

Am nächsten Morgen wurde ich von den Sonnenstrahlen geweckt, die ins Zelt schienen, da der wilde Sturm in der Nacht den Zipverschluss von meinem Zelt aufgerissen hatte. Abends war der Sturm so stark, dass ich mich samt Zelt schon über den höchsten Gipfeln schweben sah – doch dem Zelt sei Dank, ich blieb auf der sicheren Erde. Fröhlich und dankbar für das schöne Wetter marschierte ich neben dem *Lago Pehoé* und *Lago Nordenskjöld* bis zum *Campamento italiano*, wo ich für die letzte Nacht das Zelt aufschlug. Am Nachmittag wanderte ich durch das *Valle del Francés*, ein schönes Waldtal im Centro des Nationalparks am Fuße der Rückseite der drei Torres.



Der letzte Tag begann erneut im Regen und führte auf schlammigen Wegen am Ufer des *Lago Nordenskjöld* entlang. Nachmittags klarte das Wetter wieder auf und die Sonne ließ zum Abschied das Panorama erneut glänzen. Auch der Sturm ließ nicht locker und mich nicht vergessen, was es heißt, in Patagonien zu sein. Mit müden Beinen erreichte ich am

späten Nachmittag den Bus, der mich zurück nach Puerto Natales brachte. Nach diesen vier intensiven Tagen hatte ich mich schon so an das Wandern und Rucksacktragen gewöhnt, dass ich den Park nur mit einem sehnsüchtigen Herzen verlassen konnte. Der W-Trek bot mir einen Einstieg in die faszinierende Natur Patagoniens und hat mich einiges gelehrt. Was mir am wertvollsten für einen Trek erscheint sind Zeit, Geduld und Ausdauer. Und das werde ich mitbringen, wenn ich mich endlich erneut Richtung Patagonien aufmachen werde - das nächste Mal, um den O-Trek zu wagen und um die Türme des blauen Himmels von allen Seiten zu betrachten.

(Infos Torres del Paine: <http://www.torresdelpaine.com/ingles/>) (siehe auch [Foto Seite 24](#))

DIE JUNGE SPORTUNION

EURE JUGENDSEITE

von Marie-Christin Mayer



(Spät)Sommerliche Erfrischungen

Wie oft habt ihr diesen Satz schon gehört: Wer viel Sport macht – muss viel trinken! Vor allem wenn es warm ist, ist Trinken besonders wichtig! Und wer kennt das nicht – die ungesunden Softdrinks besmecken zwar gut, helfen aber so gar nicht gegen den Durst. Nur Wasser trinken? – Muss nicht sein. Manch einem hängt der „Alaska Flip“ schon nach ein paar Tagen bei den Ohren raus. Aber man kann doch auch einfach Getränke mixen, die gut schmecken und nicht „picksüß“ sind. Ich habe diesen Sommer so einige Lieblingsgetränke gefunden, die sowohl bei den Kleinsten als auch bei den Großen gut angekommen sind. Glaubt ihr mir nicht? Probiert es einfach mal aus!

Mein größter Favorit ist das einfache **Zitronen-Minz-Wasser**: Ihr nehmt dazu eine Zitrone, wascht sie lauwarm und schneidet eine Hälfte in Scheiben. Ein oder zwei Stiele frische Minze auch gut waschen, ein bisschen in der Hand quetschen und mit den Zitronenscheiben in einen Wasserkrug geben. Dann einfach mit einem Liter Wasser oder Mineralwasser aufgießen und am besten kalt genießen. Das Tolle daran ist, dass ihr den Sud über den Tag immer wieder aufgießen könnt und das Wasser den ganzen Tag super schmeckt! Schmeißt die Zitronenscheiben also nicht gleich weg, wenn ihr den ersten Liter ausgetrunken habt!

Wer gerne ein bisschen mehr Geschmack hat, der kann sich auch einen **Kirsch-Limetten-Spritzer** mischen. Dazu braucht ihr ca.50-60ml (~4 EL) Kirschsirup auf etwa 1 Liter Mineralwasser. Dazu noch ein paar Spritzer Limettensaft und einige Eiswürfel. Fertig!

Für die exotischen Geschmacksnerven hab ich den **Melonen-Rosmarin-Drink** als Geheimtipp. Klingt im ersten Moment komisch? Ja, der erste Schluck ist vielleicht etwas merkwürdig, aber in Wahrheit schmeckt auch dieser Mix wirklich

lecker und erfrischend. Ihr braucht ein Viertel einer reifen Wassermelone, schneidet das Fleisch in kleine Würfel und lasst es gut mit einem kleinen Stämmchen Rosmarin in einem Liter (Mineral)Wasser ziehen. Stampft das Fruchtfleisch und den Rosmarin ruhig ein bisschen mit einem Kartoffelstampfer oder Kochlöffel, damit sich die Aromen gut vermischen. Nach etwa 20min. holt den Rosmarin raus und quetscht das Fruchtfleisch durch ein feines Sieb gut aus. Nochmal gut umrühren und bei Bedarf mit ein bisschen Honig süßen. Am besten auf Eiswürfeln servieren.

Tipp: Ihr könnt auch vorher ein paar Melonenwürfel einfrieren und die zum Servieren ins Glas geben, das sieht toll aus und man hat was zum Löffeln! ☺

Wer von euch mag **Eistee**? Dem wird dieses Rezept bestimmt schmecken! Ihr braucht 4 Grünteebeutel, Saft von 1 Zitrone, 3-4 Stämmchen Minze und wer

mag noch ein kleines Stück Ingwer (in Scheiben geschnitten) und Honig auf 1,5 Liter Wasser. Das Wasser aufkochen und die Teebeutel, Zitronensaft, Minze und Ingwer dazu geben. Das ganze schön 15-30min. ziehen lassen – je nachdem wie stark ihr euren Eistee haben wollt. Dann Teebeutel, Ingwer (ich nehme ihn gerne früher raus, dass der Tee nicht zu scharf wird) und Minze rausnehmen und den Tee nach Belieben mit Honig süßen. Ich trinke ihn gern auch ohne Honig, nehme sonst max. 2EL zum Süßen. Aber das kann jeder machen wie er mag! 😊



Tip: Bevor ihr die Teebeutel in euer Eisteewasser hängt, gießt sie in einer Tasse mit etwas kochendem Wasser auf und lasst sie eine Minute ziehen. Spült sie dann kalt ab und kippt den Tee weg, so entfernt ihr die Bitterstoffe, damit der Eistee nachher nicht bitter schmeckt!

Ich hoffe es war was für euch dabei, wer weiß, was wir nach diesem Sommer noch für einen Herbst vor uns haben. Für die kühlere Jahreszeit kann man den Eistee auch ganz gut warm trinken. 😊

Habt ihr für die nächste Ausgabe irgendwelche Wünsche oder Ideen, was ihr gerne in der Jugendkolumne lesen wollt? Oder wollt ihr Kritik oder Lob loswerden? Schreibt mir gerne jederzeit unter marie.mayer@chello.at.

Eure Marie

SEEUNGEHEUER

In der Mitte des Turnsaals liegt ein Weichboden und in jeder Ecke des Saals liegt jeweils 1 Matte. Die Kinder (bis auf eines) werden in 4 Gruppen geteilt. Jede Gruppe bekommt den Namen eines Meerestieres (z.B. gibt es dann die Gruppen „Haie“, „Wale“, „Rochen“ und „Delphine“).



Christa Prelesnik

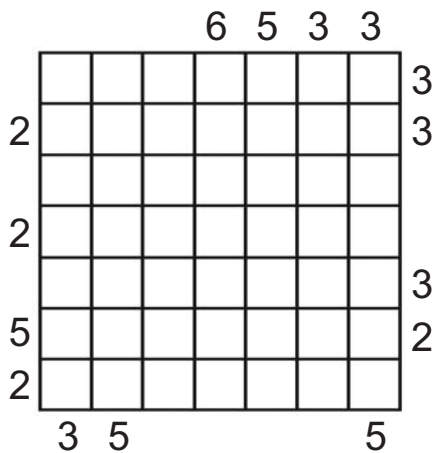
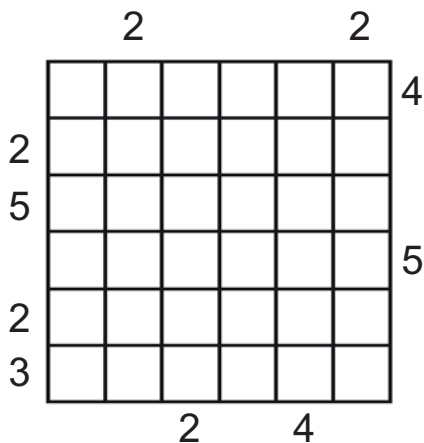
Jede Gruppe steht auf einer Matte. Das einzelne Kind steht auf dem Weichboden und stellt das Seeungeheuer dar.

Auf das Kommando „Los“ laufen alle Meerestier-Kinder um den Weichboden. Der Spielleiter ruft dann ein Meerestier, welches jetzt gefangen werden soll (z.B. „Rochen“) und die Rochen-Kinder müssen dann schnell versuchen ihre Matte zu erreichen, während das Seeungeheuer mit dem Kommando „Rochen“ sofort losläuft und versucht einen Rochen vor dem Erreichen seiner Matte zu erwischen. Das gefangene Kind wird dann auch Seeungeheuer.

Die Kinder der anderen Gruppen können natürlich auch auf Ihre Matte laufen. Gewonnen hat jene Gruppe, in der zum Schluss noch die meisten Meerestiere sind.

Viel Spaß wünscht euch

Christa



Autor: © Bernhard Seckinger



Kopfnuss von Heft 18

Lösung

Durch Streichen der entsprechenden Buchstaben wird aus

$$FIVE + SIX + SEVEN = 18$$

die „römische“ Gleichung

$$IV + IX + V = 18$$



Kopfnuss

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



Finde die vier natürliche Zahlen, mit denen man alle natürliche Zahlen von 0 bis 40 durch Addition, Subtraktion oder Weglassen dieser vier Zahlen erreichen kann.

Auflösungen und alle „Knacker“ im nächsten Heft

Fragen / Lösungen an:
thomas.ballik@chello.at

Einkaufen?

Natürlich in
Währing!

Mit Charme
und Stil

MODE
SCHMUCK
KINDERMODE

TRENDS
SCHNAPPCHEN
AUSGEFALLENES

WÄHRINGER

STRASSENFEST

Kinder-
spaß
&
Unter-
haltung

MUSIK

ESSEN

FLOHMARKT

KINDERZONE

CHILLOUT

BUEHNEN

14 - 20
Uhr
19. Sept



www.waehring.info



Kauf  laute
KREUZGASSE

Weinhaus
im Herzen Währings


Die Wiener Einkaufsstrassen
WWW.EINKAUFSTRASSEN.AT

Gefördert aus Mitteln der Stadt Wien durch die Wirtschaftsagentur Wien. Ein Fonds der Stadt Wien. mit Unterstützung der Wirtschaftskammer Wien

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 20: 20. November 2015

Kontaktdaten:

Für allgemeine Auskünfte:

Irene Bender-Schindler (Obmann-Stellvertreterin),
Tel. 0680/334 34 67 (Montag bis Freitag 15 – 17 Uhr)

Wettkämpfe:

Julia Mayer, Tel. 0676/741 51 20

Homepage: www.sportunion-waehring.at

Währing



Patagonien

