



SPORT
UNION
WÄHRING

SPORT SPIEL SPASS

HEFT 20
JÄNNER 2016

VEREINSZEITUNG DER
TURN- UND SPORTUNION WÄHRING

JUNGE TURN-TALENTE



Aus dem Inhalt:

Trainingslager im DALZ Leonding

Wandertage mit Eva Tagesen

Adventfeier – eine Zeitreise in die Vergangenheit

Tschulleh! Hallo in Ladakh! – Erlebnisse in Nordindien



TRAININGSLAGER & WETTKÄMPFE



WANDERTAG



ADVENTFEIER

Liebe Sportbegeisterte!

Unglaublich, aber wahr: Sie halten bereits die **20. Ausgabe** (Jubiläum!) **unseres Vereinsheftes** in Händen. Dies ist hauptsächlich unserem Ehrenobmann Erik Förtsch zu verdanken, welcher diese Idee vor 8 Jahren in die Tat umsetzte.



Tom Ballik

Aber im Jahr 2016 erwartet uns noch ein weiteres großes Jubiläum:

70 Jahre Turn- und Sportunion Währing. Dies wollen wir gebührend begehen, und zwar mit einem großen Sportfest in der zweiten Jahreshälfte. An der Umsetzung arbeitet bereits ein ganzes Team, ich freue mich schon darauf (Details dazu im nächsten Heft).

Im Sportangebot 2015/16 hat sich seit dem Sommer doch einiges geändert, hier in Kurzfassung das Wichtigste:

- Ich begrüße **Michael Zinnburg**, welcher schon seit Herbst unsere Jugend-Einheit „Sport & Spiele“ leitet, sehr herzlich im Trainerteam!
- Es gibt **zwei neue Angebote für unsere Jüngsten** im Turnsaal Anastasius-Grün-Gasse:
 -) Eltern-Kind-Turnen am Mittwoch von 15:00-15:45
 -) Kinderturnen 4-6 Jahre ebenfalls mittwochs von 15:45-16:30

Unser komplettes **Sportangebot** finden Sie wie immer in der Mitte des Heftes!

Julia berichtet über das im Sommer erstmalig ausgetragene, von ihr initialisierte Trainingslager für Kunstturnen in Leonding. Ich begrüße diese neue Idee sehr und freue mich, dass es allen so gut gefallen hat.

An dieser Stelle ein großes Danke an alle Freunde und Funktionäre im Verein, welche solche Events durch ihren Einsatz überhaupt erst möglich machen. Ohne ihr Engagement gäbe es Veranstaltungen wie Wandertag, Adventfeier, Gschnas - oder eben das neue Trainingslager - gar nicht.

DANKE!

Wie in den letzten Jahren startet auch heuer wieder am 1. Juni 2016 die Online-Anmeldung für alle Kurse 2016/17. 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 2016 erscheinen, hoffentlich sehen wir uns bis dahin am Turnplatz oder bei einer der nächsten Veranstaltungen der Union Währing, z.B. schon beim Gschnas am 22.1.!

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

TRAININGSLAGER IM DALZ LEONDING

von Julia Mayer



Erstmals in unserer Union Geschichte gab es ein Trainingslager! Schon seit mehreren Jahren wurde immer wieder darüber gesprochen, aber meistens sind die Pläne im Sand verlaufen. Diesmal nicht! Obwohl manche nicht an die Verwirklichung glaubten, schafften Alex und ich es, dieses zu organisieren.



So fuhren wir Ende August mit 18 Kindern und 4 Betreuern mit dem Zug nach Leonding bei Linz ins DALZ (Das andere Leistungszentrum). Dort durften wir alle Geräte verwenden und konnten den Luxus eines Leistungszentrums mit Schnitzelgrube und vielen Matten ausnützen. Wir schliefen in der Halle, Frühstück und Mittagessen machten wir uns selbst. Am Abend gingen wir in ein kleines Gasthaus essen. Jeden Tag trainierten wir einige Stunden und alle konnten gute Fortschritte verzeichnen, aber auch der Spaß kam nicht zu kurz.

Eindrücke der Kinder:

Lea Pfoser: Mir hat gefallen, dass wir so viel Zeit zum Turnen hatten und dass es so viele gute Geräte gab, und vor allem die Schnitzelgrube war sehr cool.

Kathi Biff: Das Trainingslager war eine tolle Erfahrung und hat unsere Union zu einer Familie gemacht.

Leon Schweiger: Ich fand die Halle ur cool, der Schlafplatz war halt nicht so perfekt, aber ich glaub da kann man nicht viel machen.

Marlene Siller: Das Trainingslager hat mir extrem gut gefallen, weil wir so viel dazugelernt haben und außerdem war es lustig, in die Schnitzelgrube zu springen.

Fiffi Kierner: Mir hat sehr gut gefallen, dass es mehrere Räume zum Turnen gab und nicht nur einen großen Turnsaal.

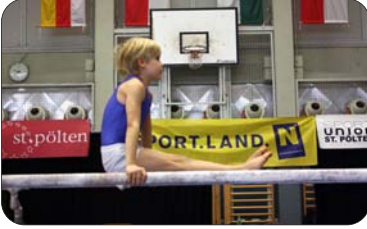
Anna Strohbach: Mir hat am Trainingslager die Turnhalle gefallen, weil sie so außergewöhnlich war. Nur musste ich mich an das früh aufstehen gewöhnen, da ich keine Frühaufsteherin bin.



Auch nächstes Jahr wird es wieder ein Trainingslager geben, aber aufgrund der Hallengröße ist die Teilnehmeranzahl leider beschränkt. Das Mitfahren ist nur nach Absprache mit den Trainern möglich.

Ich freu mich schon, eure *Julia*

TURN 10-BMS ST. PÖLTEN



Am 18.10.2015 fanden in St. Pölten die Union-Bundesmeisterschaften in Turn10 statt. Da der Wettkampf schon in aller Frühe startete, entschieden wir uns, bereits am Vortag anzureisen. Dabei waren: Michael Strohbach, Leon Schweiger und trotz Verletzungspause Laurenz Wagner. Paul Öcker kam am Sonntag in der Früh ebenfalls dazu,

nachdem „die Großen“ und ich einen lustigen Abend hatten. Der Wettkampf ging verletzungsfrei über die Bühne und alle versuchten ihr Bestes zu geben. Leon passierten einige Patzer, wodurch er bei der starken Konkurrenz keine Chance mehr hatte. Paul konnte erste Erfahrungen sammeln, war jedoch (wie wir alle) von dem wirklich hohen Niveau in diesem Alter überrascht.

Michael konnte den ersten Platz erreichen, wobei er besonders von seinem hohen Ausgangswert (Basisnote) profitierte. Gratulation an alle Teilnehmer und an Laurenz! Da es bei uns im Verein nicht um Platzierungen geht, freue ich mich über die Erfahrungen und den Spaß unserer Turner bei Wettkämpfen.



Ergebnisse: http://www.turn10.at/verein/ergebnislisten/2015/Erg_2015-10-18_Offene-Turn10-UBM_St-Poelten.pdf

Eure *Julia*

TURN 10-BMS MATTERSBURG

von *Lea Pfoser und Lea Roth*

Am 21. und 22. November 2015 fanden in Mattersburg die österreichischen Bundesmeisterschaften für Turn10 statt. Wir, Julia Mayer, Lea Roth und Lea Pfoser, nahmen am 22. November am Generationswettkampf teil. Es war ein sehr interessantes und lustiges Erlebnis.



Obwohl unser Team kurzfristig entstanden ist und es ein paar Komplikationen bei der Durchführung der Übungen gab, erreichten wir unser Ziel, nicht Letzte zu werden. Der Zeitplan des Wettkampfes war äußerst organisiert und strukturiert, deshalb endete der Bewerb sogar eine Stunde früher als geplant. Im Gegensatz dazu waren die Ergebnisse, die bei der Siegerehrung verkündet wurden, von Grund auf falsch. Erst später konnten wir die richtigen Auswertungen im Internet begutachten.

Ergebnisse: <http://www.turn10.at/verein/ergebnislisten/2015/turn10-oem-mattersburg2015/SE3/Generationen.pdf>

DALZ Wettkampf

Nachdem wir ja das entzückende „DALZ“ (Das andere Leistungszentrum) im Sommer im Zuge des Trainingslagers kennengelernt haben, ergab sich nun für uns die Möglichkeit eines Wiedersehens: Das DALZ veranstaltete einen Wettkampf und wir waren eingeladen daran teilzunehmen! Natürlich nahmen wir gerne an und so fuhr unsere bunte Gruppe am 12.12. mit dem Zug nach Leonding bei Linz. Der Wettkampf in dem kleinen Leistungszentrum hatte eine neue, sehr familiäre Atmosphäre. Unsere Turner und Turnerinnen kamen natürlich trotzdem gut zurecht, da sie die Halle zum größten Teil ja schon gut kannten. Die TurnerInnen im DALZ wurden in einer internen Wertung miteinander verglichen, wir jedoch bekamen eine Gästewertung. So konnten wir leider bis jetzt noch nicht feststellen, wie gut unsere Turnerinnen und Turner im Vergleich zu den TeilnehmerInnen aus dem DALZ waren. Nun hatten wir zwar Spaß an der Sache, aber es gab keine neuen Erkenntnisse.



Eure Julia

WANDERTAG AM 27. SEPTEMBER 2015

von Eva Tagesen

An einem wunderbaren Herbsttag zog unsere Gruppe, bestehend aus 16 wanderfreudigen Mitgliedern und einem Hund, pünktlich um 10:00 Uhr los, um den Nationalpark Föhrenwald rund um den Anninger zu erkunden.



Nach einem steilen Anstieg zum Husarentempel bot sich uns ein sehr schöner Ausblick über das Wiener Becken. Von

dort wanderten wir über das Matterhörndl und das Anninger Schutzhaus zur Jubiläumswarte, wo der nächste Panoramablick auf uns wartete. Über das Kaisergerndl ging es dann zum Gasthof „Krauste Linde“, wo wir unsere wohlverdiente Rast einnahmen.



Der Rückweg führte uns zur Ruine Mödling, die wir als aktive Unionsmitglieder zu sportlichen Übungen und Spaß nutzten. Außerdem gab es Gelegenheit die Nachmittagssonne zu genießen.

Eine kleine Gruppe ließ den Tag mit einem Spaziergang durch Mödling und einem gemütlichen Kaffeehausbesuch ausklingen.



Weitere Bilder siehe Seite 2

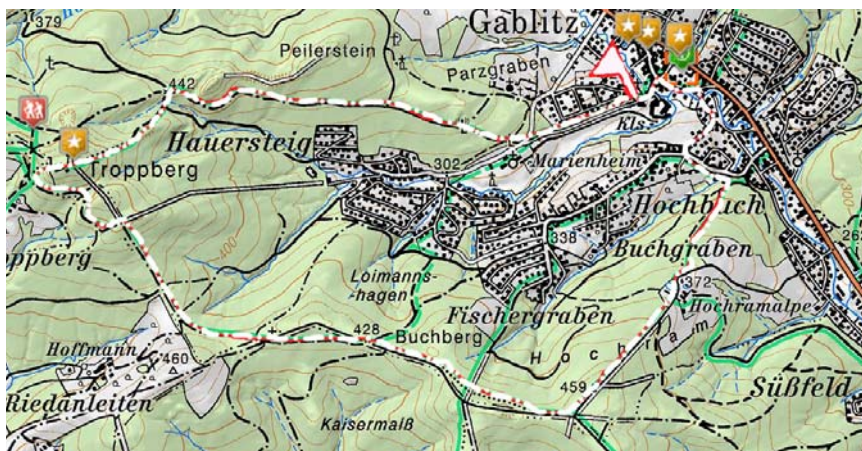
UNION-WANDERTAG 12. JUNI 2016

Wir laden alle zur Wanderung um den Troppberg mit anschließendem Besuch der Hochramalpe am 12. Juni 2016 ein.

Termin: Sonntag, 12. Juni 2016, 10:00 Uhr
Treffpunkt: Volksschule Gablitz
 (Ferdinand-Ebner-Gasse 6, 3003 Gablitz)
Einkehr: Gasthaus Hochramalpe
Distanz: ca. 10 km (Gehzeit ca. 3 Stunden)

Wir bitten um Anmeldung bis zum 1. Juni 2016 unter: eva.tagesen@gmail.com
 bei Rückfragen Tel.Nr.: 0660 440 62 45

Bitte umblättern!



Von Gablitz gehen wir Richtung Marienheim, von wo wir rechts auf den Wanderweg 442 zum Troppberg abbiegen. Nach dem Besuch der Warte, von der man einen wunderbaren Ausblick über die umliegenden Höhen und Täler hat, wandern wir über den Buchberg zur Hochramalpe, wo wir unsere verdiente Rast einlegen. Bei schönem Wetter lädt der angrenzende Teich zu einer Ruderbootfahrt ein.

ADVENTFEIER - EINE ZEITREISE IN DIE VERGANGENHEIT

von Gerald Mayer



Ist erst der Beginn in das neue Schuljahr geschafft, alle Turneinheiten mit TeilnehmerInnen gut gefüllt, da kommt schon die Adventzeit und damit die Unions-Adventfeier mit Riesenschritten auf uns zu. Man kann es natürlich auch von der anderen Seite betrachten und uns die Frage stellen: „Lassen wir uns mit den Vorbereitungen zu viel Zeit?“, aber das kann ich sofort widerlegen. Trotz Einladung zum



Mitmachen in der letzten Ausgabe der Unionszeitung kommen die Anmeldungen leider erst immer am Turnplatz, das aber dafür gleich von verschiedenen Turnplätzen.

Die vergangenen Jahre haben uns gezeigt, wie wichtig es ist, die Kinder als Hauptakteure die Adventfeier gestalten zu lassen.

Ich denke, der Weg ist der Richtige, so vermitteln es zumindest die Reaktionen der Erwachsenen. Die Kinder nehmen die Sache sehr ernst, bereiten sich gewissenhaft auf ihren Auftritt vor und haben auch viel Spaß dabei.

Wie schon im letzten Jahr stammt auch heuer wieder das Adventspiel aus der Feder meiner Tochter Marie-Christin. Inspiriert durch den Film „Zurück in die Zukunft“ hat sie mit den Kindern eine Zeitreise in die Vergangenheit gewagt, und zwar an die Geburtsstätte von Jesus. Das allerdings nur, weil sich die Kinder die Frage gestellt haben, warum man zu Weihnachten Geschenke bekommt und was damals eigentlich geschehen ist, zu Weihnachten. Die Kinder bastelten eine Zeitmaschine und reisten damit in die Vergangenheit.

Das Stück erzählt spielerisch die Geschichte von Maria und Josef und die Geburt Christi. Zu guter Letzt finden die Kinder die Antwort, warum man zu Weihnachten Geschenke bekommt. Untermalt wurde das „Krippenspiel“ mit traditionellen Weihnachtsmelodien. Die Kinder waren einfach großartig, ob die „spielenden Kinder“ oder die „Hirten“, der „Wirt“ oder „Josef und Maria“ und nicht zuletzt die „Erzählerin“, die souverän durch das Stück führte. Auch die Beleuchtung war diesmal sehr gut.



Aber auch musikalisch hatten die Kinder einiges zu bieten. So spielten sie Klavier, Flöte, Querflöte oder trommelten zum „Little Drummer Boy“ und auch zu anderen Liedern. Neben dem Krippenspiel waren für mich die schönsten Momente, wenn die Kinder gemeinsam mit dem Publikum gesungen haben.



Das war eine Stimmung, wie man sie heutzutage leider viel zu selten erleben darf. Alle waren 100%-ig bei der Sache und haben damit die Adventfeier zu einem wunderbaren Erlebnis gemacht.

Ich freue mich schon heute auf die Adventfeier 2016!

PS.: Über die sportlichen Einlagen bei der Adventfeier, die diesmal, soviel darf ich schon verraten, im Turnsaal des GRg 17 vorgeführt wurden, könnt Ihr euch in der Jugendseite von Marie-Christin informieren. Da ist diesmal richtig die Post abgegangen, wie man so schön sagt.

SPORTUNION-WAHRING.AT IM NEUEN GESICHT!

VON ANTON NEUBER

Seit Anfang Jänner ist unsere Homepage www.sportunion-waehring.at mit neuem Design und viel komfortableren Möglichkeiten der Wartung im Internet online.

Unser Sportangebot ist ja schon seit langer Zeit direkt im Internet verfügbar und auch die Anmeldung zu den einzelnen Übungseinheiten wird praktisch ausschließlich über die Homepage abgewickelt. Um noch besser und schneller aktuelle Informationen anbieten zu können, haben wir unsere Homepage auf ein neues System umgestellt, und Schahpour übernimmt in bewährter Weise die Aktualisierungen. Zusätzlich ist es ab jetzt auch den ÜbungsleiterInnen selbst möglich, die Informationen zu ihren Einheiten zu bearbeiten.

Damit das reibungslos funktioniert, sind einige Informationen notwendig, die wir in einem Workshop zur Verfügung stellen möchten. Wir bitten alle ÜbungsleiterInnen, die gerne an der Aktualisierung der Inhalte mitarbeiten möchten, sich bei der Vereinsleitung zu melden, damit wir einen entsprechenden Termin vereinbaren können.

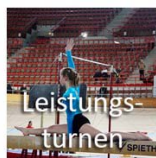
Einen herzlichen Dank an alle, die an der Erstellung der neuen Homepage beteiligt waren!



SPORTANGEBOT ▾ VERANSTALTUNGEN ▾ ORGANISATORISCHES ▾ ÜBER UNS



„Fit für Österreich“ Qualitätssiegel gemäß der sieben geforderten Qualitätskriterien.



Mitgliedsbeiträge für das Schuljahr 2015/16

Die **jährlichen Mitgliedsbeiträge** sowie die **Kursnummern** für die **einzelnen Übungsangebote** sind umseitig auf den Seiten 12/13 **direkt neben den Übungseinheiten** angegeben. Alle Beiträge gelten für ein **Schuljahr**. Ab Februar bis Juni sind nur mehr die halben Beiträge zu zahlen.

Beim **Eltern-Kind-Turnen** gilt der Beitrag für Elternteil und ein Kind. Für jedes weitere mitturnende Kind sind **€ 30,-** zu bezahlen.

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.**

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!)

Für alle **Kurse 2016/17** beginnt die **online-Anmeldung am 1. Juni 2016**. 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 | Julia Mayer | 0676/741 51 20 |
| Mag. Tom Ballik | 0664 / 833 69 52 | 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 | Michael Zinnburg | 0676/776 33 39 |
| MArch. Franz Kreczy | 0680/113 97 94 | | |

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



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 Förtsch | 110,- |
| | | | (Warme Socken und Decke mitbringen!) | |
| 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 | Mo 19.35-20.45 Schop. | 79/1. B. Krauskopf | 100,- |
| | | | (Keine Neuaufnahmen möglich!) | |
| GY07 | Bodywork | Di 18.55-19.55 Scheib. | 63 Eva Tagesen | 95,- |
| GY08 | Herrngymnastik mit Basketball | Mi 19.00-20.45 Schop. | 81 Dr. 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 Förtsch | 95,- |
| GY12 | Bauch-Bein-Po | Do 19.35-20.45 Schop. | 79/1. Susanne Förtsch | 100,- |

WELLNESSGYMNASTIK

| | | | | |
|-------------|----------------------------|------------------------|----------------------|-------------|
| GY14 | Wellnessgymnastik mit Yoga | Di 19.55-20.55 Scheib. | 63 Eva Tagesen | 95,- |
| 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.-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)



| 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,- |
| NEU | KI12 | Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre | Mi 15.00-15.45 A.GrünG.10. | Marie-Chr. Mayer, Birgit Bender | 80,- |
| | 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,- |
| NEU | KI13 | Kinder 4-6 Jahre | Mi 15.45-16.30 A.GrünG.10 | Marie-Chr. Mayer, Birgit Bender | 60,- |
| | 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 | Mo 18.00-19.30 Schop. 81 Kinderfitness (für Schüler der Baumannschule) | 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 | 90,- |
| | TU02 | Wettkampfturnen | Di 19.00-21.00 Abt-Karl-G. 13 | S. Mehvar, J. Mayer | 75,- |
| | TU03 | <i>(nach Rücksprache mit den Trainern)</i> | Fr 19.00-21.00 Abt-Karl-G. 13 | Christa Prelesnik I. Bender-Schindler | 75,- |

(BALL)SPIELE und YOGA

| | | | | | |
|--|-------------|--|------------------------------------|-------------------------|--------------|
| | SP01 | Sport & Spiele 10-14 J. | Mi 17.00-18.00 Cottageg. 17 | Michael Zinnburg | 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 / NORDIC WALKING / FUSSBALL

| | | | | | |
|--|-------------|---|-----------------------------|--|--------------|
| | WL01 | Waldlauf mit Stretching <i>April-Juni. Erster Treffpunkt 7.4.2016, Parkplatz Neustifter Friedhof/Tor 1, weitere Treffpunkte siehe Homepage www.sportunion-waehring.at;</i> | Do 19.00-20.00 Pötzeinsdorf | Tom Ballik | 65,- |
| | OT01 | Sanftes Outdoor- Training <i>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 Roswitha Koch 1160 Wien (Steinhofgründe) | 110,- |

Termine:

Eislaufen mit Christa beim Engelmann:

Samstag 13. Februar 2016, 14.00 Uhr (siehe Seite 20)

Turn10-Meisterschaft des WFT und LATUSCH:

Termine und Orte sind bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.

Turner und Turnerinnen erfahren sie rechtzeitig auf den Turnplätzen!

Frühjahrswandertag – auf den Troppberg und zur Hochramalpe:

Sonntag, 12. Juni 2016 (siehe Seite 7 und 8)

Trainingslager im Sommer 2016: Siehe Info auf Seite 5 oben!

70-Jahr-Jubiläum der Turn- und Sportunion Währing:

Im **November 2016** - Infos: Homepage und nächste Vereinszeitung!

Wir gratulieren herzlich:

- **Silvia und Franz Kreczy**
zur Geburt ihres Sohnes Clemens Franz
am 16. September 2015



Christa Prelesnik bei der
Jubilarenehrung durch den
Präsidenten der Sportunion Wien,
Prof. Walter Strobl

- **Friedrich Dörner zum 75. Geburtstag am 12. Oktober 2015**
- **Luzia Kraft zum 96. Geburtstag am 28. Oktober 2015**

Danke für Ihre Spenden:

Mag. Astrid und Hannes Strohbach (75 €), Luzia Kraft (50 €),

MA Barbara Falkinger und DI Thomas Roth (50 €),

Mag. Henriette Braitenberg-Zennenberg (30 €), Uta Reiter (30 €),

Inge Buchhart (30 €), Gertraude Hartmann (30 €),

Mag. Helga Kostka (25 €), Sigrid Rissel (15 €), Peter Wirth (10 €)

Elisabeth und Wolfgang Laube (10 €), Ulli und Alfons Wagenhofer (10 €),

Sieglinde und Hans Weinberger (10 €).

TSCHULLEH! HALLO IN LADAKH! ERLEBNISSE IN NORDINDIEN

von Susanne Förtsch



Ladakh?? Klingt toll, aber wo liegt denn das? – Ich gestehe: So ganz genau haben wir das auch nicht gewusst, als wir uns spontan dem Vorschlag eines Freundes angeschlossen haben, diese dreiwöchige Reise mit „Weltweit Wandern“ zu machen.

Ende Mai flogen wir über New Delhi in den nördlichsten Bundesstaat Indiens. In dessen Hauptstadt Leh verbrachten wir die ersten vier Tage zur Akklimatisati-on. Leh liegt bereits auf 3.500 Meter Seehöhe, und die dünne Luft macht sich spätestens dann bemerkbar, wenn man von der Hotelrezeption in das Zimmer in den zweiten Stock steigt und dort schwer nach Luft ringend mit weichen Knien ankommt.



Auf die Empfehlung hin, es die ersten Tage langsam anzugehen, haben wir in Zeitlupe die Stadt Leh besichtigt: die schmalen Gassen mit den halbverfallenen Häusern, die Fladen-Bäckereien, die Märkte der Exil-Tibeter, den leerstehenden Königspalast, die Shanti-Stupa. Für den Besuch des Klosters Sankar, das zwei Kilometer außerhalb der Stadt liegt, haben wir

uns kurzerhand ein Motorrad gemietet, eine Golden Enfield!

An die Höhenluft haben wir uns dann eigentlich bald gewöhnt, nicht aber an das nächtliche Hundegebell der gefühlten 700 Straßenhunde von Leh.



Ladakh liegt nördlich des Himalayahauptkammes, am westlichen Rande des tibetischen Hochplateaus. Der Himalaya im Süden und der Karakorum im Norden bilden die natürlichen Grenzen. In den 1940er Jahren wurde das ehemalige Königreich an Indien angeschlossen. Die Lebensweise und Kultur sind stark vom tibetischen Buddhismus geprägt, dessen Kultur im Gegensatz zu Tibet nicht durch chinesische Besatzer zerstört wurde!

Ein besonderer „Ohrenschmaus“, aber auch ein eindrucksvolles Erlebnis, ist der Besuch einer „Puja“ in einem der Klöster: In dieser Morgen- oder Abendmesse murmeln die Mönche scheinbar durcheinander ihre Gebete, schlagen Trommeln, tröten in Blasinstrumente, und jausnen zwischendurch Buttertee und Tsampa (Brei aus geröstetem Gerstenmehl). Weitere Klöster, die im oberen und unteren Industal eine Besichtigung wert sind, sind das Kloster Thikse, das ähnlich dem Potala in Lhasa einen ganzen Hügel einnimmt, der alte Königspalast in Shey, die 1000 Jahre alte Tempelanlage Alchi (UNESCO Welterbe), der Maitreya-Tempel in Basgo und die schneeweißen Mönchshäuser der Klosteranlage in Likir.

Nach so viel Kultur waren wir bereit fürs Trekking: Mit einem tollen Sherpa-, Koch- und Pferdeführer-Team rund um unseren sehr guten Reiseleiter Uden Sherpa haben wir den bekannten Markha-Valley-Trek gemacht. Diese Trekkingtour führt in acht Tagen rund um das Massiv des Stok Kangri und durch das namensgebende wunderschöne Markha-Tal. Wir wanderten durch fruchtbare Flusstäler mit kleinen Steindörfern und über weite Hochflächen, überquerten schneebedeckte Pässe, wo die Gebetsfahnen im Wind flatterten und Mantras in alle Himmelsrichtungen sandten und begegneten Ziegen-, Schaf- und Blauschafherden und überaus offenen Menschen, die uns mit einem freundlichen „Tschulleh“ („Hallo“) grüßten. Eine Begegnung mit einem der scheuen Schneeleoparden blieb aber leider aus.

Die Wege säumten oft auch religiöse Bauwerke wie Stupas und Manimauern (Mauern mit Gebetssteinen oben drauf). Wichtig: Diese sind immer linkerherum zu passieren - was manchmal zu kleinen und größeren Umwegen führt, wenn sie nicht direkt am Pfad liegen....

Ein Trekkingtag sah so aus, dass man um 6:00 Uhr mit den Worten „Hot Tea, Sir?“ geweckt wird und diesen ans Zelt serviert bekommt. Danach folgt eine Schüssel mit warmem Waschwasser für die Katzenwäsche und dann geht's zum warmen Frühstück ins Essenzelt. Den Zeltabbau und



das Einpacken des Großgepäcks erledigen die Sherpas und Pferdeführer. Dann spaziert man (je nach Steigung mehr oder weniger) gemütlich nur mit dem Tagesrucksack, bekommt unterwegs ein schmackhaftes, kaltes Mittagessen serviert und erreicht nachmittags den nächsten Zeltplatz, wo schon die Zelte aufgestellt und die Matten aufgerollt sind. Das Abendessen im Essenzelt war immer ein dreigängiges, wunderbares Menü, zubereitet mit einfachsten Mitteln im Kochzelt, meistens vegetarisch und überaus schmackhaft!

Ein ganz persönliches Highlight erwartete mich auf dem 5260 Meter hohen Komaru-Pass: Mit den Worten „Ein Pass stellt einen Übergang da“, einem Blumenbild am Kameradisplay und Schokolade statt Verlobungsring bekam ich einen Heiratsantrag von meinem Schatz Thomas! „JA, ich will!!!“

Uden schenkte uns noch einen weißen Schal als Glückbringer und dann ging es weiter, durch eine spektakuläre Schlucht mit dunkelroten und grünen Gesteinsschichten hinunter wieder Richtung Industal. Nach insgesamt rund 100 Kilometern und 5800 Höhenmetern war der erste Teil der Trekkingtour beendet.



Danach ging es in vier Etappen wiederum durch faszinierende Landschaften – geologisch eindrucksvolle Schluchten, mit Eseln und Schafen beweidete Hochplateaus und verschneiten Pässen – in Richtung Stok Kangri. Dieser 6150 Meter hohe Berggipfel ist im Sommer angeblich relativ leicht zu besteigen; wir hatten uns jedoch bewusst für die touristen-

ärmere, aber schneereichere Vorsaison entschieden und mussten nun auf der Gipfletappe aufgrund des vielen Schnees umdrehen. Nur einer aus unserer 6-köpfigen Gruppe, Gerhard Osterbauer, hat sich gemeinsam mit einem Sherpa tapfer durch den tiefen Schnee gekämpft und konnte stolz den Gipfelstieg mit nach Hause nehmen!

Den Abschluss der Reise bildete dann die Besichtigung des eindrucksvollen Taj Mahal. Dort wimmelte es von hauptsächlich indischen Touristen - und witzigerweise waren dort auch WIR die Attraktion: Alle wollten ein Foto gemeinsam mit uns weißen Europäern – dies sei etwas Besonderes, mehr als ein Foto „nur“ mit dem Taj Mahal! ☺



(Siehe Farbfoto auf der hinteren Umschlagseite!)

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



Unsere kleinen und großen Turner und Turnerinnen bei der Adventfeier

Wart ihr dieses Jahr bei unserer Adventfeier? Nicht? Na dann habt ihr aber was verpasst! Wie mein Papa schon geschrieben hat, waren unsere jungen Turner und Turnerinnen auch dieses Jahr so richtig eingesetzt. Nicht nur haben sie ihre schauspielerischen Talente unter Beweis gestellt und fleißig musiziert, sondern auch gezeigt, was man in unseren Turneinheiten alles so lernt. Und ich sage euch, das ist eine ganze Menge!

Erstmals fand dieses Jahr das Turnen im Turnsaal der Schule statt. Nach dem Besinnlichen Teil sind also alle Interessierten vom Festsaal in den Turnsaal gewandert – angeführt von den Kindern, die zusammen mit den Übungsleitern schon alles vorbereitet hatten. Bänke und Matten standen zum Sitzen bereit, also konnte es sofort losgehen!

Angefangen hat die turnerische Darbietung mit Übungen auf dem Boden. Strecksprünge, Rollen vorwärts und rückwärts - zum Teil auch durch den Handstand - bis hin zu Rädern, Rondat und Flick war alles dabei! Unterstützt wurden vor allem unsere jüngeren Kids dabei von ihren Übungsleiterinnen Julia und Christa, die mit ihnen trainiert und sie bei der Vorführung geleitet haben.



Nach dem Bodenturnen ging es dann ans Mini-Tramp und jeder, der schon einmal auf einem Mini-Tramp gesprungen ist, weiß, dass das ziemlich viel Spaß macht. Und neben dem Spaßfaktor kommen beim Turnen mit dem Mini-Tramp so einige tolle Figuren zustande. Wir haben viele verschiedene schöne Sprünge gesehen - ob gestreckt, gegrätscht oder gehockt. Und zu guter Letzt wurden uns auch Salti nicht vorenthalten. Eine richtig schöne und beeindruckende Vorstellung unserer Jugend.

Aber wisst ihr was, auch die Vorturner und Vorturnerinnen kamen zum Handkuss und mussten ihre turnerischen Fähigkeiten unter Beweis stellen. Die Kids haben sich nämlich nicht davon abbringen lassen ihre Übungsleiter mit Sprechchören zum Springen zu animieren. Und eigentlich war das Ganze dann auch echt lustig, ich meine, warum sollen schließlich nur die Kinder zeigen, was sie drauf haben. ;-) So waren dann nach der Vorstellung alle eingeladen den einen oder anderen Sprung am Mini-Tramp zu versuchen - und ihr glaubt gar nicht, was schon die jüngsten Turnkinder alles mit dem Mini-Tramp können! Leider mussten wir früher oder



später aber dann doch wieder alles wegräumen, sonst wäre das Turnen wohl noch ewig weiter gegangen.

Es war sehr schön zu sehen, wie stolz und mit wieviel Elan auch beim sportlichen Teil der Adventfeier alle mit dabei waren und ihr Können präsentiert haben.

An dieser Stelle ein großes Danke an alle, die mitgemacht haben - ihr wart spitze!

Eure Marie

REIHENBALL

Es werden 2 Gruppen gebildet, die in einer Reihe hintereinander stehen. Jedes Kind muss sich das Kind merken, das hinter ihm steht („Hintermann“), der letzte muss sich das erste Kind merken.

Der erste jeder Gruppe bekommt einen Ball.

Jetzt beginnt das Spiel: Alle müssen im Turnsaal durcheinander laufen und der Ball muss immer zum jeweiligen Hintermann gepasst werden. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden.

Es ist auch erlaubt den Namen des Kindes zu rufen, dem man den Ball zuspiesen möchte.

Variante 1: Der Ball wird immer dem „Vordermann“ zugepasst

Variante 2: Der Erste beginnt mit einem Ball, der zum jeweiligen Hintermann gepasst wird und der letzte beginnt gleichzeitig mit einem Frisbee- oder kleinen Gummireifen, der zum jeweiligen Vordermann - also in der umgekehrten Reihenfolge - gepasst wird.

Wichtig: Alle Kinder müssen im Turnsaal immer herumlaufen und in Bewegung sein!

Viel Spaß wünscht euch

Christa



Christa Prelesnik

Eislaufen mit Christa - Auch heuer wieder!

So war's voriges Jahr:



Termin:

Samstag, 13.2.2016, 14.00 Uhr

Eislaufplatz Engelmann





Rätselseite

by Tom



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

Beispiel

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|
| | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | |
| 1 | | | | | | |
| 0 | 🌳 | | | | | |
| 2 | | | | | 🌳 | |
| 1 | 🌳 | 🌳 | | | 🌳 | |
| 1 | | | | | | |

Lösung

| | | | | | | |
|---|----|---|----|---|---|----|
| | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | |
| 1 | 🏕️ | | | | | |
| 0 | 🌳 | | | | | |
| 2 | 🏕️ | | 🏕️ | | 🌳 | |
| 1 | 🌳 | 🌳 | | | 🌳 | 🏕️ |
| 1 | | | 🏕️ | | | |

Zeltlager

Tragen Sie waagrecht oder senkrecht neben jedem Baum ein Zelt ein, das zu diesem Baum gehört. Die Zelte dürfen sich dabei nicht berühren, auch nicht diagonal.

Die Zahlen am Rand geben an, wie viele Zelte sich in der entsprechenden Zeile oder Spalte befinden.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | |
| 1 | 🌳 | | | | 🌳 | | |
| 2 | | | | | | | |
| 0 | | | 🌳 | | | | |
| 3 | 🌳 | | | | 🌳 | | |
| 0 | 🌳 | | | | | | 🌳 |
| 3 | | 🌳 | | | | | 🌳 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| | 2 | 1 | 2 | 0 | 4 | 0 | 3 | |
| 3 | | | | 🌳 | | | | |
| 1 | 🌳 | 🌳 | | | | | 🌳 | |
| 2 | | | | | | 🌳 | | |
| 1 | | | | | | | 🌳 | |
| 1 | | 🌳 | 🌳 | | | 🌳 | 🌳 | |
| 2 | 🌳 | | | | 🌳 | | | |
| 2 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 0 | 3 |
| 2 | | | ♣ | ♣ | | | | |
| 1 | | ♣ | | | | | | |
| 2 | | | | | | ♣ | ♣ | |
| 2 | | | | | ♣ | | | |
| 1 | | | | ♣ | | | | ♣ |
| 3 | | ♣ | ♣ | | | | | |
| 0 | | | ♣ | | | | | ♣ |
| 3 | | ♣ | | | | | ♣ | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 3 | | | | | | | ♣ | | |
| 1 | ♣ | | | | ♣ | | | ♣ | |
| 2 | | | ♣ | | | | | | |
| 1 | | | ♣ | | | ♣ | | ♣ | |
| 3 | | | | | ♣ | | | ♣ | |
| 2 | | ♣ | | | | | | | ♣ |
| 1 | | | | | | ♣ | ♣ | | |
| 3 | | | | | | | | | |
| 1 | | ♣ | | ♣ | | | | | ♣ |



Kopfnuss von Heft 19

Lösung

Die drei Zahlen lauten 1, 3, 9 und 27, es handelt sich also um die Dreierpotenzen! So kann man alle Zahlen bis 40 ($=1+3+9+27$) darstellen, z.B.:

$1=1$; $2=3-1$; $3=3$; $4=3+1$; $5=9-3-1$; $6=9-3$; $7=9-3+1$ etc.



Kopfnuss

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

Setze die logische Reihe fort!

$8 \rightarrow 4$; $16 \rightarrow 8$; $28 \rightarrow 14$; $20 \rightarrow 7$; $97 \rightarrow ??$

(Auflösungen und alle „Knacker“ im nächsten Heft)

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



Währinger Straße
Shopping Straße

Hier sind Sie richtig!

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



einkaufsstrassen.at



Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber, Verleger:

Turn- und Sportunion Währing

Redaktionsteam:

DI Erik Förtisch, Susi Förtisch, 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 21: Mitte Juni 2016

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

