



SPORT  
**UNION**  
WÄHRING

HEFT 23  
AUGUST 2017

# SPORT SPIEL SPASS

VEREINSZEITUNG DER  
TURN- UND SPORTUNION WÄHRING



BEI DER UNION MANNSCHAFTSMEISTERSCHAFT 2017

**TURNBEGINN AB MONTAG, 11. SEPTEMBER 2017**

## Aus dem Inhalt:

Dieser verflixte Achter! - Vorturnerwochenende am Hochkar  
ALLES GOLD! - Wettkampfbericht von der Union Mannschaftsmeisterschaft  
Neue Turnangebote: „Yoga für Anfänger“, „Core- und Faszientraining“  
Grüne Wegbegleiter beim Sport



**VORTURNERWOCHELENDE AM HOCHKAR**



**UNION-MANNSCHAFTSMEISTERSCHAFT**



**EISLAUFEN**



**WANDERTAG**



## Liebe Sportbegeisterte!

Ich hoffe, Sie haben sich gut erholt, hatten einen schönen Sommer und sind voller Elan, Ihrem Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun. Es freut mich sehr, dass wieder so viele Kinder für unsere Turnplätze angemeldet wurden. Es zeigt, dass Sie, liebe Eltern, auf die ausreichende gesunde Bewegung Ihrer Kinder großen Wert legen. Unsere Platzleiter/innen und Vorturner/innen sind bereit und freuen sich darauf ihre Kinder fordern und fördern zu dürfen.



Susen Mayer

Die neue **Sportsaison auf den Turnplätzen** startet heuer am **Montag, 11. September.**

Unser Übungsprogramm wurde etwas erweitert und ich hoffe, dass die Stunden auch heuer zahlreich besucht und angenommen werden.

Eine Übersicht über das Programm finden Sie wie immer in der Mitte in unserem Heft oder auf unserer Homepage: [www.sportunion-waehring.at](http://www.sportunion-waehring.at).

Ab diesem Semester steht uns Sebastian Braunsberger als Übungsleiter leider nicht mehr zur Verfügung, weil er für ein Jahr ins Ausland geht. Wir danken ihm für seinen Einsatz, sein tolles Engagement und hoffen, dass er wieder zu uns zurück kommt. Für seine Übungsangebote „Sport & Spiele für 10-14 jährige“ und „Herrengymnastik mit Basketball“ versuchen wir bis zum Start in die neue Saison einen geeigneten Ersatz zu finden.

Unsere Übungsleiterin **Monika Graser** wollen wir recht herzlich willkommen heißen; sie wird in ihrer **neuen Einheit „Yoga für Anfänger“** durch verschiedene Übungen dem Einen oder Anderen ein wenig näher bringen, für sich selbst das innere Gleichgewicht zu finden, die Energie zu erneuern usw.

Die **Ballsporteinheit ab 16 Jahre**, ursprünglich am Mi, 20 Uhr, Parhamerplatz, Turnsaal 1, wird auf **Dienstag, 20.00-21.40 Uhr, in die Merkurhalle 3, Bundessporthalle Parhamerplatz**, Eingang Geblergasse, Ecke Frauengasse, 1170 Wien, **verlegt**.

Falls Sie es vielleicht noch nicht gehört haben, die Sportunion Wien hat bei der Hauptversammlung – dem Landestag – im Frühjahr 2017 Herrn Mag. Peter Mc Donald als neuen Präsidenten an ihre Spitze gewählt. All denjenigen der Sportunion-Währing ein „Herzliches Dankeschön“, die mich zum Landestag begleitet haben.

Näheres dazu unter [www.sportunion-wien.at](http://www.sportunion-wien.at).

**Ich wünsche Ihnen / Euch einen Guten Start ins neue Sportjahr!**

## DIESER VERFLIXTE ACHTER! - VORTURNERWOCHELENDE AM HOCHKAR

von Marie-Christin Mayer



Samstag, 6. Mai kurz vor 9 Uhr: es klingelt an unserer Haustür. Wer erwartet an einem Samstagmorgen um diese Zeit Besuch? Irene, Evi und ich verstauen die Taschen im Auto und Susen stellt das Navi ein, als Lea auch schon eintrudelt. Warum der ganze Aufwand?! Wir fahren auf's alljährliche Vorturner Wochenende!

Nach einer lustigen Fahrt und einer angenehmen Rast waren wir ausnahmsweise die ersten, die unser JUFA Hotel erreichten. Aber wir sollten nicht lange alleine sein, kam auch schon ein Großteil der restlichen Bagage an. Von ganz jung bis junggeblieben alles dabei! Während Leon und Laurenz im Handstand durch den Aufenthaltsraum marschierten, stärkte sich der Rest noch bei der Mittagsjause und der kleine Clemens spielte gekonnt Ball mit Mama Silvia.

Nachdem die Sonne und der Schnee – ja, während es in Wien schon frühlinghaft und kurzärmerlich zuging, gab es hier noch massenweise Schnee – uns nach draußen einlud, wurde kurzerhand ein erstes Ausflugsziel beschlossen: eine Schneewanderung zum Speichersee sollte es sein. Und wo Schnee ist, da bleibt eine Schneeballschlacht nicht aus, oder? So fand sich nach kurzer Zeit eine beachtliche Menge Schnee in meinem Nacken wieder – danke Simon! Aber auch Martin und der Rest der Jugend blieb nicht lange trocken. Spätestens bei Christas Büro-Folien-Rodelpartie auf dem Rückweg bekamen alle einen nassen Hintern – den Spaßfaktor konnte aber keiner nehmen.



Nach dem Abendessen ging es dann weiter mit einer lustigen Kegelpartie.



Jung gegen Alt war die ursprüngliche Aufstellung der nach und nach wachsenden Teams. Wer nicht kegeln wollte, konnte beim „Wuzeln“ sein Können unter Beweis stellen. Im Endeffekt fand sich der Großteil unserer recht beachtlichen Gruppe im kleinen Kegelraum wieder. Und es schien aussichtslos – die Kegelbahn war verhext! Kein Strike,



keine Achter. Aber dann kam Schahpour. STRIKE! Der Jubel war groß, sogar vom gegnerischen Team. Nur der Achter... den wollte keiner erwischen. Tarik stärkte unsere Nerven sogar mit Gummibärchen. Bis zuletzt blieben ein paar Eifrige dran und siehe da, zwei Minuten vor Schluss fielen endlich acht Kegel!

Den restlichen Abend ließen wir dann bei gemütlichen Gesellschaftsspielen mit Julia und Konstantin ausklingen, bis es dann auf die Zimmer ging und wir uns Sonntag beim gemeinsamen Frühstück wiederfanden. Beim Sektfrühstück mit Torte! Wie es der Zufall so wollte, fiel das Vorturnerwochenende genau

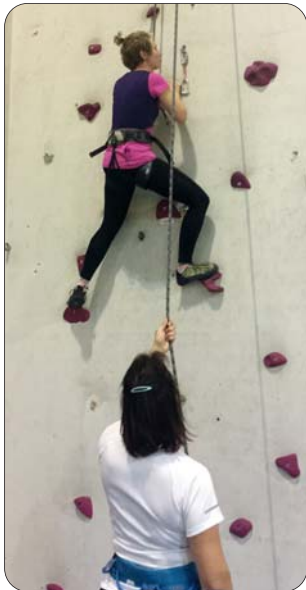
auf meinen Geburtstag. So feierten wir am Morgen ein bisschen und standen vor der mathematischen Höchstleistung die Torte in 21 Teile zu teilen.

Anschließend ging es in die Sporthalle, wo wir nicht nur Volleyball, sondern dieses Jahr auch Badminton spielen und klettern konnten. So ging es sowohl für die Anfänger unter Einweisung von Susi und Martin als auch die Profis unter uns die Kletterwand hinauf und hinunter. Nur der arme Alex musste am Ende leider krankheitsbedingt das Bett hüten.

Bei der vorsichtigen Babyparty Badminton konnte dann sogar die neugeborene Letizia im Babytragerl bei Christiane mitspielen. Bei Franz sah das schon ganz anders aus, da konnte man fast neidisch werden. Ein bisschen Gymnastik durfte natürlich auch nicht fehlen um unser Programm zu komplettieren. Und wir wären ja

kein Turnverein, wenn nicht im Endeffekt auch noch ein paar akrobatische Figuren zustande kämen. Mit Marie als Basis und unter Konstantins Instruktionen, konnte da nicht viel schiefgehen, außer, dass die Zeit zu schnell verging.

Und so war auch dieses Wochenende wieder viel zu schnell vorbei und nach dem Mittagessen trennten sich unsere Wege. Wie jedes Jahr geht das Dankeschön an Christa fürs Organisieren! Das nächste Vorturnerwochenende kann kommen – wir sind bereit!



## ALLES GOLD!

von Julia Wetter



Dieses Jahr fand die Union Mannschaftsmeisterschaft am 23.4.2017 erstmalig in Korneuburg statt und nicht, wie üblich, in Wien. Das anfängliche Murren darüber hat sich genauso schnell wieder in Wohlgefallen aufgelöst, da wir dann alle mit Halle, Organisation und Standort doch sehr zufrieden waren. Die Union Währing konnte diesmal mit sieben Riegen zu je bis zu vier TurnerInnen antreten. Insgesamt führen also 27 Kinder und Jugendliche sowie viele unserer VorturnerInnen nach Korneuburg und gaben ihr Bestes für sich und unseren Verein. Das wichtigste Ziel erreichten wir bereits während des Wettkampfes: Alle schienen viel Spaß dabei zu haben! Doch erfreulicherweise konnten unsere TurnerInnen auch sehr gute Ergebnisse erzielen: JEDE einzelne Gruppe gewann Gold, machte also in ihrer Klasse den ersten Platz unter den Wiener Teams – GRATULIERE!

Natürlich haben wir auch wieder sehr viele Fotos gemacht, die in der „Bildergalerie“ auf unserer Homepage [www.sportunion-waehring.at](http://www.sportunion-waehring.at) zu bewundern sind.

Die genauen Ergebnisse der einzelnen TurnerInnen finden sich hier:

[http://www.turn10.at/verein/ergebnislisten/2017/Erg\\_2017-04-23\\_Offene-Sportunion-Wien-Turn10-Meisterschaft\\_Korneuburg.pdf](http://www.turn10.at/verein/ergebnislisten/2017/Erg_2017-04-23_Offene-Sportunion-Wien-Turn10-Meisterschaft_Korneuburg.pdf).

Ich freue mich, dass so viele von euch teilgenommen haben. Die nächsten Meisterschaften sind übrigens schon im Oktober – hoffentlich sind wir dort wieder so stark vertreten.

Eure Julia





## UNIONS-GSCHNAS 2018 - MEHR „ACTION“ EIN FEST FÜR ALLE!

von Gerald Mayer



Das Unions-Gschnas hat Tradition. Das Gschnas der Union Währing gibt es schon seit 1967 und immer im Martinschlössl. Bei den ersten Veranstaltungen (mit einer Handvoll Leuten) hat noch Christian Süß, der Bruder unseres Ehrenobmanns, Musik vom Tonband gespielt und die Gäste haben sich prächtig unterhalten.

Die Besucherzahlen stiegen ständig an und so hat mein Vater Walter Mayer, damals Kulturwart, Ende der 70er Jahre an der „Gschnas-Schraube“ gedreht und die Musik aus der „Konserven“ durch Live-Musik ersetzt. Die „3 Hallodris“ und später dann die „Band mit Herz“ sorgten für die musikalische Unterhaltung. Man sollte ja mit der Zeit gehen und so ist es heute standesgemäß „DJ“, der uns mit Musik beschallt.

Ich war im letzten Jahr seit längerem wieder beim Gschnas und musste mit Schrecken feststellen, wie wenige Gäste bei unserem Faschingsfest waren. Im Gespräch mit unserem Ehrenobmann Erik Förtsch, der, so glaube ich, der Einzige ist, der kein Gschnas ausgelassen hat, hat er mir die Besuchs-Statistik der letzten Jahre gezeigt, die eine alarmierende Sprache spricht.

Bei der Hauptversammlung am 15. November 2016 wurde ich zum Kulturreferenten gewählt. In meiner neuen Funktion möchte ich wieder Schwung in die Aktivitäten außerhalb des Turnbereiches bringen. So ist es mir ein Anliegen, das Gschnas auf „neue“ Beine zu stellen.

In einer angeregten Diskussion bei der Vereins-sitzung am 17. April 2017 haben wir uns Gedanken gemacht, wie wir unser „Faschingsfest“ attraktiver machen könnten, sodass es für unsere Vereinsmitglieder ein Anreiz ist, mit uns ausgelassen zu feiern.

Eine erste Veränderung hat es mit dem Besitzerwechsel des „Martinschlössl“, wo wir jährlich unser Gschnas veranstalten, bereits gegeben. Nun ist es wieder möglich, den Termin an einen Samstag zu legen (Samstag war beim Vorbesitzer der Ruhetag und so mussten wir auf den Freitag ausweichen).

In der Historie habe ich zurück geblättert und ein Plakat aus 1975 gefunden, das belegt, dass es das Gschnas zumindest 42 Jahre gibt. Vielleicht sollten wir über eine neue Bezeichnung des Festes nachdenken, z.B. einfach „Faschingsfest der Turn- und Sportunion Währing“ - einfach und doch nachvollziehbar.





Wichtig wären „Highlights“ im Abendprogramm, Einlagen wie z.B. Rock'n'roll-Akrobatik, Line Dance oder Gesellschaftsspiele. Wenn Euch dazu etwas einfällt, was Ihr immer schon einmal machen wolltet oder wenn Ihr jemanden wisst, der gerne bei uns auftreten möchte, schreibt mir ein E-Mail unter [gerald.mayer7@chello.at](mailto:gerald.mayer7@chello.at). Ich freue mich über jeden konstruktiven Vorschlag.

Musikalisch bleiben wir im Moment bei einem DJ, der mit viel Tanzmusik, aber auch Chart-Neuheiten und Klassikern im Musikgepäck durch den Abend führen wird, sodass niemand zu kurz kommt. Eine Anregung kam bei der letzten Vereinssitzung im April 2017 bezüglich Moderation. Auch daran werden wir arbeiten.

Es wird auch noch die eine oder andere Überraschung geben, die ich jetzt verständlicherweise noch nicht verraten möchte.

Tragen Sie schon heute den Termin am 27. Jänner 2018 für unser Unions-Faschingsfest in Ihren Terminkalender ein. Bringen Sie Freunde und Bekannte mit und feiern Sie mit uns im Martinschlössl.

## EISLAUFEN BEIM ENGELMANN

von Christa Prelesik



Wie jedes Jahr trafen wir uns am Samstag nach den Semesterferien zum gemeinsamen Eislaufen beim Engelmann. Das Wetter war trüb, aber trotz alledem war unsere Jugend stark vertreten. Auch von den Montagseinheiten waren einige Kinder dabei und alle jagten gemeinsam übers Eis, spielten Fangen oder bildeten lange Schlangen. Unsere Jüngsten übten fleißig, indem sie die Mama schoben oder sich ziehen ließen. Obwohl es später stärker zu regnen begann, waren einige der Kinder nur mit viel Überredungskunst und Pommes vom Eis zu holen.

Ich freue mich schon auf nächstes Jahr!

*Eure Christa*



## Frühlingsausflug am 21. Mai 2017 in die Hagenbachklamm

von Eva Tagesen



Da unser geplanter Ausflug zur Tempelbergwarte wegen des Eschentriebsterbens ins forstliche Sperrgebiet fiel, verlegten wir kurzerhand unsere Wanderung zur nahegelegenen Hagenbachklamm. Dies und auch schlecht angesagtes Wetter konnte der Begeisterung der 25-köpfigen sportlichen Gruppe nichts anhaben. Zuerst besichtigten wir die - vielen unbekannte - Lourdesgrotte in Maria Gugging mit ihrer weit über Niederösterreich hinaus bekannten heilsamen Quelle. Viele Besucher kommen wegen des Wassers, dem Heilkräfte nachgesagt werden und befüllen damit ihre mitgebrachten Kanister am Brunnen. Mit den Autos fuhren wir dann zum Eingang der Hagenbachklamm, bei deren Durchwanderung wir jede Menge Salamander, junge Vögel und andere Tiere beobachten durften. Am großen Spielplatz angelangt gab es



dann die verdiente Mittagspause, wo sich Groß und Klein auf den Geräten austobten. Traditionell wurde geturnt und auch die älteren TeilnehmerInnen übten sich in Geschicklichkeit und benützten die Geräte für Liegestütze, Aufschwünge und andere Sportübungen.

Auf dem Rückweg gab es einen kurzen Stopp bei der Greifvogelstation, wo uns die Tierwärtlerin einen beeindruckenden Falken präsentierte.

Bei Sonnenschein ging es dann weiter über einen wunderschönen Waldweg zum Kirchenplatz nach St. Andrä-Wördern und der verdienten Belohnung im nahegelegenen Eissalon. Der gemütliche Ausklang fand im Kaffeehaus statt, wo sich die Kinder auf den Spielplatz zurückzogen und die Erwachsenen die Sonne und hervorragende Mehlspeisen genossen!



Vielen Dank an alle die dabei waren und sich trotz schlechter Wetterprognose nicht beeinflussen ließen!

## Mitgliedsbeiträge für das Schuljahr 2017/18

Die **jährlichen Mitgliedsbeiträge** sowie die **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.

### Ermäßigungen:

**Kombi-Beitrag (Erwachsene ab 18 Jahren) für 2 Kurse: € 175,-**

**Kombi-Beitrag (Erwachsene ab 18 Jahren) für 3 Kurse: € 195,-**

**Kombi-Beitrag (Kinder & Jugendliche bis 17 J.) für 2 Kurse: € 135,-**

**Kombi-Beitrag (Kinder & Jugendliche bis 17 J.) für 3 Kurse: € 155,-**

**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](mailto: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](http://www.sportunion-waehring.at) (nicht per E-Mail!)

**Alle Teilnehmer am Eltern-Kind-Turnen und an den Kinderturnkursen** müssen sich für das Turnjahr 2017/18 **wieder neu anmelden!**

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

### Telefon-Nummern der Platzleiter:

Maria Ablinger	480 23 43	MArch. Franz Kreczy	0680/113 97 94
Mag. Tom Ballik	0664 / 833 69 52	Mag. Silvia Kreczy	0680/325 03 64
I. Bender-Schindler	0680/334 34 67	Marie-Christin Mayer	0699/119 73 711
Elisabeth Daneczek	0680/112 92 99	Susen Mayer	0664/367 70 79
Marie-Christine Friedl	0680/247 38 76	Schahpour Mehvar	0699/112 12 229
Susanne Gahn	0664/868 69 57	Christa Prelesnik	0660/124 10 01
Monika Graser	0664/569 52 35	Mag. Tarik Samman	0660/451 18 81
Roswitha Koch	0699/1 985 97 55	Mag. Eva Tagesen	0660/440 62 45
Mag. Bernhard Krauskopf	0650/511 33 35	Julia Wetter	0676/741 51 20

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

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

Wettkämpfe: **Julia Wetter**, E-Mail über Homepage  
[www.sportunion-waehring.at/kontakt/](http://www.sportunion-waehring.at/kontakt/)



# SPORTANGEBOTE 2017/18

## GYMNASTIK

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

Kurs-Nr.					Beitrag/ Schuljahr
<b>GESUNDHEITSGYMNASTIK</b>					
<b>GY01</b>	Wirbelsäulengymnastik	Mo 18.30-19.30	Schop. 79/P.	Susen Mayer	<b>115,-</b>
<b>GY02</b>	Musikgymnastik mit Gesundheitsgymnastik	Mo 19.45-20.45	Schop. 79/P.	Susen Mayer	<b>115,-</b>
<b>GY03</b>	Aktive Entspannung nach Jacobson	Do 17.25-18.25	Schop. 79/1.	Susanne Gahn <i>(Warme Socken und Decke mitbringen!)</i>	<b>115,-</b>
<b>GY04</b>	Beckenbodengymnastik	Di 18.00-18.55	Scheib. 63	Eva Tagesen	<b>105,-</b>
<b>GY05</b>	Gesundheitsgymnastik	Do 19.55-20.55	Scheib. 63	Eva Tagesen	<b>115,-</b>

## FITGYMNASTIK

<b>GY06</b>	Fitness und Kondition	Mo 19.35-20.45	Schop. 79/1.	B. Krauskopf	<b>105,-</b>
<b>GY07</b>	Bodywork	Di 18.55-19.55	Scheib. 63	Eva Tagesen	<b>100,-</b>
<b>GY08</b>	Herrngymnastik mit Basketball	Mi <b>19.10-20.55</b>	Schop. 81	N.N.	<b>135,-</b>
<b>GY09</b>	Fit mit Musik	Mi 19.45-20.50	Schop. 79/P.	Susen Mayer	<b>105,-</b>
<b>GY10</b>	Bauch-Bein-Po mit Stretching	Do 18.50-19.50	Scheib. 63	Eva Tagesen	<b>100,-</b>
<b>GY11</b>	Pilates	Do 18.35-19.35	Schop. 79/1.	Susanne Gahn	<b>100,-</b>
<b>GY12</b>	Bauch-Bein-Po	Do 19.40-20.45	Schop. 79/1.	Susanne Gahn	<b>105,-</b>

## WELLNESSGYMNASTIK

<b>GY14</b>	<b>Motorik und Koordination</b>	Di 19.55-20.55	Scheib. 63	Eva Tagesen	<b>100,-</b>
<b>GY16</b>	Joyrobic	Mi 18.40-19.40	Schop. 79/P.	Maria Ablinger	<b>100,-</b>

**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, Faszientraining und Outdoortraining haben das

**„Fit Sport Austria“ – Qualitätssiegel**  
(wird für Leistungsturnen nicht vergeben)



Kurs-Nr.	<b>KINDERTURNEN UND GERÄTTURNEN</b>				Beitrag/ Schuljahr
<b>KI01</b>	Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre	Mi	17.00-18.00 Schop.	79/P. Marie-Chr. Mayer	<b>115,-</b>
<b>KI02</b>	Eltern-Kind-Turnen 3-4 Jahre	Mo	16.50-17.50 Schop.	79/1. I. Bender-Schindler	<b>115,-</b>
<b>KI03</b>	Kinder 4-6 Jahre	Do	16.00-17.00 Scheib.	63 Marie-Chr. Friedl	<b>80,-</b>
<b>KI04</b>	Kinder 6-10 Jahre	Do	17.00-18.45 Scheib.	63 Marie-Chr. Friedl	<b>95,-</b>
<b>KI05</b>	Kinder 6-10 Jahre	Mo	16.00-17.30 A.GrünG.	10 Julia Wetter	<b>95,-</b>
<b>KI06</b>	Kinder 4-6 Jahre	Mi	17.00-18.00 Schop.	79/1. Christa Prelesnik	<b>80,-</b>
<b>KI07</b>	Kinder 6-10 Jahre	Mi	18.00-19.30 Schop.	79/1. Christa Prelesnik	<b>95,-</b>
<b>KI08</b>	Mädchen 6-10 Jahre	Mo	18.00-19.30 Schop.	79/1. I. Bender-Schindler	<b>95,-</b>
<b>KI09</b>	Weibl. Jugend 10-14 J.	Mo	18.00-19.30 Schop.	81 Elisabeth Daneczek	<b>95,-</b>
<b>TU01</b>	<b>Hobbyturnen (ab 14 J.)</b>	Di	19.00-20.55 Abt-Karl-G.	13 Julia Wetter	<b>95,-</b>
<b>TU02</b>	<b>Wettkampfturnen</b>	Di	19.00-20.55 Abt-Karl-G.	13 S. Mehvar, J. Wetter	<b>95,-</b>
<b>TU03</b>	<b>Wettkampfturnen</b>	Fr	19.00-20.55 Abt-Karl-G.	13 S. Mehvar, J. Wetter	<b>95,-</b>
<b>TU04</b>	<b>Wettkampfturnen für Fortgeschrittene</b>				
			<b>Mo 19.30-20.55 Schop. 81</b>	<b>Schahpour Mehvar</b>	<b>95,-</b>
	<i>(Aufnahme nur nach Rücksprache mit dem Trainer/der Trainerin)</i>				

### (BALL)SPIELE / YOGA / FASZIENTRAINING

<b>SP01</b>	Sport & Spiele 10-14 J.	Mi	17.00-18.00 Cottageg.	17 N.N.	<b>80,-</b>
<b>BA01</b>	Ballsport (ab 16 Jahre)	Di	<b>20.00-21.40 Parham.</b>	Silvia Kreczy / Merkurhalle3 Franz Kreczy	<b>95,-</b>
<b>YO01</b>	Yoga Fitness & Gesunder Rücken	Di	18.00-19.00 Schop.	49/P. Tarik Samman	<b>115,-</b>
<b>YO02</b>	<b>Core- und Faszientraining</b>	Di	<b>19.00-20.00 Schop.</b>	<b>49/P. Tarik Samman</b>	<b>115,-</b>
<b>YO03</b>	Yoga	Mi	19.35-20.55 Schop.	79/1. Tarik Samman	<b>135,-</b>
<b>YO04</b>	<b>Yoga für Anfänger</b>	Mi	<b>18.00-19.00 Schop.</b>	<b>81 Monika Graser</b>	<b>115,-</b>

### WALDLAUF / OUTDOORTRAINING

<b>WL01</b>	Waldlauf mit Stretching	Do	18.00-19.00 <b>Marswiese</b>	Tom Ballik	<b>70,-</b>
	<i>Sept.-Okt., April-Juni. erster Treffpunkt 14.9.2017, Waldgasthaus „Zur Allee“, weitere Treffpunkte siehe Homepage <a href="http://www.sportunion-waehring.at">www.sportunion-waehring.at</a>;</i>				
<b>OT01</b>	<b>Sanftes Outdoor- Training</b>	Sa	<b>9.00-10.15 Heschweg 100</b>	<b>Roswitha Koch</b>	<b>115,-</b>
	<b>1160 Wien (Steinhofgründe)</b>				
	<i>9. Sept. - 25. Nov. 2017, bei jedem Wetter; Treffpunkte unter 0699/19859755 zu erfragen. Bei 1. Teilnahme bitte um telefonische Anmeldung.</i>				
<b>OT02</b>	<b>Sanftes Outdoor- Training mit Nordic Walking</b>	Mo	<b>10.00-11.15 Heschweg 100</b>	<b>Roswitha Koch</b>	<b>115,-</b>
	<b>1160 Wien (Steinhofgründe)</b>				
	<i>11. Sept. - 27. Nov. 2017, bei jedem Wetter; Treffpunkte unter 0699/19859755 zu erfragen. Bei 1. Teilnahme bitte um telefonische Anmeldung.</i>				

## Termine:

### Radausflug: Sonntag, 8. Oktober 2017, 11.00 Uhr

Unser erster Radausflug nach einer sehr langen Pause führt uns in die **Lobau**. Details werden zeitgerecht auf den Turnplätzen bzw. auf der Homepage bekanntgegeben

### Herbstausflug: Samstag, 11. November 2017

in den **Lainzer Tiergarten** (genauer Treffpunkt und genaue Wander-Route siehe Seite 17 )

### Turn10-Mannschaftsmeisterschaft: Samstag, 14. Oktober 2017

### Offene Turn10 Sportunion-Bundesmeisterschaft: Sonntag, 22. Oktober 2017

Für beide Wettkämpfe erfahrt Ihr Genaueres auf den Turnplätzen!

### Adventfeier: Sonntag, 3. Dezember 2017, 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 beim Adventspiel mitmachen oder musizieren wollen, sind herzlich eingeladen, sich schon im September bei den Platzleitern bzw. bei Irene Bender-Schindler oder Gerald Mayer zu melden!**

### Faschingsfest: Samstag, 27. Jänner 2018

im Restaurant „Zunftig“ im Martinschlössl,  
Martinstraße 18, 1180 Wien  
Saaleröffnung: 19 Uhr,  
Beginn: 20 Uhr, Ende: 2 Uhr



### Wir gratulieren herzlichst:

- **Bernhard Krauskopf** zum 50. Geburtstag am 2. Februar 2017
- **Horst Dreger** zum 80. Geburtstag am 9. Februar 2017
- **Julia und Konstantin Wetter** zur Geburt ihrer Tochter **Laetitia** am 1. April 2017
- **Thomas Bender** zum 50. Geburtstag am 14. April 2017
- **Angelika Kogler** zum 40. Geburtstag am 27. April 2017
- **Luzia „Uschi“ Schaffarz** zum 70. Geburtstag am 31. Mai 2017
- **Tom Ballik und Lilly** zur Geburt ihres Sohnes **Salomon** am 15. Juni 2017

## NEUE EINHEIT – YOGA FÜR ANFÄNGER

mit Monika Graser



Ich kann mich noch sehr gut an meine erste Yogastunde erinnern. Unsicherheit und Skepsis gingen mir durch den Kopf. Doch der Tag darauf war unbeschreiblich. Ich fühlte mich dermaßen gut und so, als ob ich einige Zentimeter gewachsen wäre. Daher wollte ich Yoga nochmals eine Chance geben und wagte den Schritt auf die Matte erneut. Ab diesem Tag war es um mich geschehen...

Mein Schwerpunkt ist körperorientiertes Yoga, einer Mischung aus ruhigen und fließenden Übungen, zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit. Besondere Aufmerksamkeit gilt dabei dem Rücken- und Nackenbereich. Schritt für Schritt und ohne Druck, damit alle Teilnehmer die Einheit mit einem Lächeln verlassen können.

**Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr, Schopenhauerstraße 81**

## CORE- UND FASZIEN TRAINING - FÜR EINE STABILE KÖRPERMITTE UND MEHR GESCHMEIDIGKEIT

mit Tarik Samman



Neben Kraft- und Ausdauertraining sollte man auch ein regelmäßiges Faszientraining absolvieren: Der menschliche Körper ist umhüllt von einem faserigen Netz aus Bindegewebe, den Faszien. Elastische Faszien sind mitentscheidend für das Wohlbefinden und die Fitness, da spröde, steife oder beschädigte Faszien Verspannungen, Verklebungen und damit Schmerzen verursachen können.

Inhalte dieser Einheit: Federnde Bewegungen, hüpfende (Ganzkörper-)Bewegungen aktivieren die Vernetzungen von Faszien.



Durch den Widerstand des Therabandes wird die Muskulatur subtil gefordert und der Core (die tiefliegende Muskulatur unserer Körpermitte, des Kerns) gekräftigt. Die Selbstmassage auf der Faszienrolle ist ein wunderbares Training für den gesamten Körper: Einerseits werden Faszienverklebungen gelöst und der Körper dadurch geschmeidiger. Durch Stützpositionen auf der Faszienrolle wird aber gleichzeitig auch der Core gestärkt - diese tiefliegenden Strukturen zu trainieren gibt Stabilität.

**Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr, Schopenhauerstraße 49 / Parterre**

## FIT MIT BBP UND HIIT ☺

von Susanne Gahn



### BBP = „Bauch-Bein-Po“ – der Name ist Programm!

Im Mittelpunkt unserer BBP-Stunden stehen kräftigende Übungen für Bauch, Beine und Po – ideal, um diese Körperpartien zu straffen und zu formen. Ein Warm-up zu flotter Musik bringt Euch und Eure Muskeln zu Beginn der Stunde auf die richtige Betriebstemperatur. Und damit Ihr Euch auf ein richtig abwechslungsreiches Bauch-Bein-Po-Training freuen könnt, nehmen wir zwischendurch auch Zusatzgeräte wie Theraband, Ball oder Gymnastik-Stab zur Hand. Übungen zur Mobilisation und Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie ein sanftes Stretching runden jede BBP-Einheit ab.

NEU: Einmal im Monat könnt Ihr Euch auf ein spezielles „Zuckerl“ freuen – dann wird der anstrengende Teil des Trainings sehr viel kürzer sein – und Euer Stoffwechsel und Fettverbrennung dennoch doch deutlich mehr angekurbelt werden!

### Wie das geht? Mit HIIT!

HIIT heißt „High Intensity Intervall Training“ und ist ein Geheimtipp für eine schnelle und effektive Fettverbrennung.

Hochintensive Phasen von 20-60 Sekunden bis an Eure Belastungsgrenze wechseln mit Erholungsphasen von 1-3 Minuten ab. Insgesamt dauert das HIIT-Training nur 15-30 Minuten – was bedeutet, dass mehr Zeit für einen entspannenden Ausklang bleibt! ☺

Dieses hochintensive Workout wird auch von Sportwissenschaftlern empfohlen. Denn bei einem regelmäßigen, gezielten HIIT-Training profitiert Ihr von vielen Vorteilen:

- Höherer Kalorienverbrauch: Puls und Sauerstoffaufnahme laufen nach der intensiven Belastung auch während der Erholungszeit auf Hochtouren, dadurch verbrennt Ihr schon während der Trainingszeit mehr Energie und Kalorien als bei einem normalen Ausdauertraining.
- Langer „Nachbrenneffekt“: Der Stoffwechsel bleibt auch einige Stunden nach dem Training noch auf Touren – dadurch gibt’s mehr Fettabbau
- Die Werte für Blufette, Insulin und Blutzucker werden gesenkt, die Sauerstoffkapazität und auch die Adrenalinausschüttung werden gesteigert.
- Zeitersparnis: Das Training dauert nur 15-30 Minuten. Aufgrund der empfohlenen Regenerationszeit von ca 48 Stunden sollte nur 2-3x pro Woche HIIT absolviert werden.

Alle Infos zu HIIT und wie das Training genau funktioniert, erfahrt Ihr in meiner BBP-Stunde!

Donnerstag, 19:40 – 20:45 Uhr, Schopenhauer Straße 79, 1 Stock.



## HERBSTAUSFLUG AM SAMSTAG, 11. NOVEMBER 2017 IN DEN LAINZER TIERGARTEN

**Treffpunkt:** 11 Uhr, Nikolaitor, 1130 Wien

**Routenverlauf:** Nikolaitor-Nikolaikapelle-Wiener Blick-Rohrhaus-Hubertuswarte-Kaltbründlberg-Hirschgstemm-Teichwiese-Stockwiese-Nikolaitor

**Strecke:** ca. 12 km, Höhenunterschied: 300 m, Gehzeit: ca. 4 Stunden

Unser Herbstwandertag führt uns diesmal an einem SAMSTAG in den Lainzer Tiergarten, zu einem der beliebtesten Ausflugsziele der Wiener. Und das mit Recht, dieses ummauerte Paradies im Westen Wiens verbindet natürliche mit kulturellen Attraktionen: Wir passieren die Nikolaikapelle, eines der ältesten erhaltenen Sakralbauwerke Wiens und mit bisschen Glück können wir Wildschweine aus der Nähe beobachten. Unser höchster Punkt ist die Hubertuswarte am Kaltbründlberg mit einem prächtigen Ausblick über das Wiener Becken, bei klarer Sicht bis zum Ötscher. Auch der Wienerblick bietet einen fantastischen Blick über Wien und ladet mit Bänken und Tischen zu einer gemütlichen Rast ein.

Die familienfreundliche Wanderung bietet viel Wiesen und Spielplätze, einen interessanten Kinderlehrpfad und wunderschöne Eichen- und Buchenwälder.

Wir haben die Möglichkeit bei schönem Wetter auf den einladenden Wiesen zu picknicken oder in einem der zwei Gasthäuser einzukehren.

Bitte bis 5.11. anmelden am Turnplatz oder direkt bei [eva.tagesen@gmail.com](mailto:eva.tagesen@gmail.com) oder unter 0660 4406245.

Ich freue mich auf eine „sau“starke Novemberwanderung, Gäste sind herzlich willkommen!

## VERLEIHUNG DES JUFA-JUGENDSPORTPREISES

von Christa Prelesnik

Bei der traditionellen Staatsmeisterehrung der Sportunion Wien wurde neuerlich der JUFA-JugendSPORTpreis verliehen.

Nach einem 1. Platz vor wenigen Jahren erreichte die Sportunion Währing diesmal den 2. Platz hinter einem Schwimmverein und vor der Union West Wien.

Gewürdigt wurden die vielen Aktivitäten für unsere sehr zahlreichen Kinder und Jugendlichen: Gemeinsames Eislaufen, Familienwanderungen im Frühjahr und Herbst mit vielen Attraktionen für die Jungen, Faschingsturnstunden mit den 4-10Jährigen, Skitag für die größeren Kinder, Teilnahme an den jährlichen LaTuSch-Wettkämpfen mit 30-40 Kindern und Jugendlichen, Sommersportwoche in Leonding, Kooperationen mit Volksschulen und Ausbildung von etlichen Vorturnern und Vorturnerinnen im Alter von 14-18 Jahren.

## GRÜNE WEGBEGLEITER BEIM SPORT

von Susanne Gahn



Sport und Natur gehören zusammen – na klar – wer joggt nicht gern durch den grünen Wald oder wandert über grüne Wiesen? Aber habt Ihr Euch dieses „Grün“ schon mal genauer angeschaut? Unsere pflanzlichen Wegbegleiter können mehr als nur das Auge erfreuen, sie können auch wahre Wundermittel in sportlicher Hinsicht sein!

### 1.) Zum Essen

Wildkräuter weisen einen ungewöhnlich hohen Mineralstoff- und Vitalstoffgehalt auf. Sie enthalten ein Vielfaches u.a. an Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Vitamin C, Vitamin A und Proteinen im Vergleich zu Kulturgemüse. Wenn man beispielsweise weiß, dass Magnesium, Eisen, Antioxidantien wie Vitamin A, C und E besonders wichtige Mikronährstoffe für die Ausdauerleistung sind, erahnt man die Bedeutung von Wildpflanzen in der gesunden Sportlerküche! Darüber hinaus enthalten Wildkräuter mehr bioaktive Pflanzenstoffe als Kulturgemüse und schmecken darum deutlich aromatischer und würziger.



Die Natur hält eine Vielzahl an schmackhaftem Grün bereit, das nicht nur die Nährstoffspeicher wieder auffüllt, sondern auch entschlackend, blutreinigend und energetisierend wirkt.

Zu den beliebtesten und häufigsten Kräutern zählen z.B. Gundelrebe, Vogelmiere, Brennessel, Gänseblümchen, Löwenzahn, Giersch, Wegerich, Sauerampfer,...

Man kann sie als pur auf dem Butterbrot genießen oder als Kräuteraufstrich, Suppe, Strudel, Knödel, Nockerl, Fleischfülle, etc... verarbeiten.

**Tipp!** „Grüne Kräuter Suppe“: Zwiebel in Butter oder Öl andünsten, kleingeschnittene Erdäpfel und Löwenzahnwurzel dazu geben, dann mit Gemüsebrühe aufgießen. 10 Minuten lang köcheln lassen, danach die gereinigten und kleingeschnittenen Kräuter (evtl. gemeinsam mit Sauerrahm) dazugeben, nach Wunsch pürieren und nochmals 5 min ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat nachwürzen.

### 2.) Zum Trinken

Kräutertees sind eine schmackhafte und gesunde Abwechslung zu Wasser. Auch grüne Smoothies sind derzeit sprichwörtlich in aller Munde. Aber es geht noch einfacher:

**Tipp!** Vor dem Training frische Pfefferminz- und Zitronenmelissenbüschel (leicht zerrieben, damit die ätherischen Öle frei gesetzt werden) in einer Karaffe voll Wasser ansetzen - dann hat man nach dem Sport einen gesunden und sehr erfrischenden Durstlöcher!

### 3.) Zum Einreiben und Baden

Auch äußerlich angewendet sind Kräuter eine Wohltat für dem Körper.

**Tipp! Kräuterbad:** Ein Stoffsackerl mit Kräutern in einem Topf mit Wasser ein paar Minuten zugedeckt aufkochen und dann alles dem Badewasser zufügen.

- Erfrischend und belebend: Pfefferminze, Rosmarin
- Gegen Muskelkater: Arnika, Fichtennadel
- Beruhigend: Baldrian, Lavendel, Melisse
- Gegen übermäßiges Schwitzen: Salbei



Wer keine Badewanne hat, kann sich auch mit einem entspannenden Lavendel-Salz-Fußbad verwöhnen oder pflegt seinen Körper mit einem selbstgemachten Massageöl.

**Tipp! Revitalisierendes Massageöl:** 100 ml Mandelöl mit je drei Tropfen Zitronenöl, Grapefruitöl, Latschenkieferöl und Rosmarinöl vermischen. (Bitte nur 100% reine ätherische Öle verwenden; Ölmischung vorher noch auf allfällige Allergien testen, z.B. in der Ellenbogenbeuge)

### 4.) Zum Riechen

Für Gesundheit, Wohlbefinden und körperliche Regeneration ist guter Schlaf immens wichtig.

**Tipp! Schlafpolster:** Hier kann z.B. ein Kräutersackerl mit getrocknetem Lavendel, Hopfenblüten, Melisse und Baldrian neben dem Kopfpolster für einen entspannenden, erholsamen Schlaf sorgen.

Und auch schon das Suchen und Sammeln von Wildkräutern sorgt bereits für gesunde sportliche Betätigung! Bitte jedenfalls auf rücken- und kniegerechte Bewegungen achten! ☺

In diesem Sinne: Viel Freude mit unseren pflanzlichen Wegbegleitern.

## NEUES TURNOUTFIT FÜR UNSERE TURNERRIEGE

Unsere gutgedienten Burschen-Turnanzüge durften sich nach langjähriger und intensiver Nutzung endlich in den Ruhestand begeben. Da unsere große Burschenriege nun endgültig aus den alten Anzügen hinausgewachsen ist, entschieden wir uns eine neue Generation von Anzügen mit weißen Spannhosen zu bestellen. Die neuen Modelle sind wieder in unseren Vereinsfarben gehalten, passen also perfekt zu unseren Leiberln, den alten Anzügen und dem Trainingsanzug. Natürlich hatten unsere jungen Turner bei der Auswahl des Modells auch ein Wort mitzureden und so konnten sie die neuen Anzüge bei der auf Seite 6 beschriebenen Meisterschaft zum ersten Mal durchaus stolz zur Schau stellen. Wir danken dem Verein für diese fescche Anschaffung, über die wir uns sehr freuen!

Eure Julia

## DIE JUNGE SPORTUNION - EURE JUGENDSEITE

von Lea Pfoser



Da ich seit der letzten Hauptversammlung neue Jugendreferentin bin, möchte ich mich kurz vorstellen.

Mein Name ist Lea Pfoser und ich bin 19 Jahre alt. Derzeit studiere ich Mechanik/Robotik auf der Fachhochschule Technikum Wien. Da ich schon immer gerne unterschiedlichsten Sport gemacht habe, habe ich davor acht Jahre lang die Sportklasse des Parhamerplatzgymnasiums besucht.

Meine Zeit im Verein begann mit sechs Jahren im Montagsturnen für die sechs- bis zehnjährigen. Nach einer kurzen Pause nach dem Einstieg ins Gymnasium fing ich mit zwölf Jahren wieder beim Wettkampfturnen am Dienstag und Freitag an und bin bis heute dort geblieben. Seit drei Jahren turne ich nun zusätzlich bei unterschiedlichen Einheiten für Sechs- bis Zehnjährige vor.

Zu meinen sportlichen Ausbildungen ist zu sagen, dass ich im Rahmen der Schulausbildung die Fitlehrwart Prüfung gemacht habe. Weiters habe ich vom Turnverein aus eine Kampfrichterausbildung, das Basismodul für Turnen und ein Seminar für Helfen und Sichern gemacht.

Es macht sehr Spaß Teil des Teams zu sein und ich freue mich schon auf das nächste Turnjahr.

*Eure Lea*

## SCHATZSUCHE

Die Kinder werden in zwei Mannschaften geteilt. Jeweils eine Langbank wird an den beiden Stirnseiten der Halle mit der Sitzfläche zur Halle umgelegt. Hinter die Bänke werden Schätze gelegt (z. B. kleine Säckchen etc.), gleich viele pro Bank. Nun müssen die Spieler der beiden Mannschaften zur gegnerischen Seite laufen und sich jeweils einen Schatz holen, den sie dann hinter ihre Bank legen. Da die Schätze von beiden Gruppen jeweils der anderen Gruppe weggenommen werden, gibt es ein reges Hin- und Herlaufen. Nach einer Minute wird gestoppt und gezählt, welche Mannschaft die meisten Schätze hat.



*Christa Prelesnik*

Viel Spaß wünscht euch

*Christa*



# Rätselseite

by Tom



Hier ist das nächste logische Rätsel, wie immer eindeutig lösbar!  
 Mehr auf [www.janko.at](http://www.janko.at) oder [www.croco-puzzle.com](http://www.croco-puzzle.com).

## 4 Winde

Zeichnen Sie in das Diagramm waagerechte und senkrechte Strahlen ein, die in den Feldern mit den Zahlen beginnen. Jedes leere Feld wird von genau einem Strahl benutzt. Die Zahlen in den Feldern geben die Anzahl aller leerer Felder an, die von Strahlen benutzt werden, die in diesem Feld beginnen.

### Beispiel

				4
5				
			5	
	1			1
1			1	

### Lösung

T	┌───┐	┌───┐		4
5	┌───┐	┌───┐	T	┌
	┌	┌───┐	5	┌───┐
┌	1	┌───┐	┌	1
1	┌───┐	┌───┐	1	┌

				6		
			1			
		5				1
5			4		4	
	5					3
				5		

	1					2
		6				
4			6			
		2			3	
	3			2		
2						7

				2	
	5				1
			2		
		6			
6	5				3
			3		
			6		

			5		
2				7	
	5				
2		3			
			3		
	2				5
			5		

Autor: © Bernhard Seckinger



### Kopfnuss von Heft 22

Lösung

Die Antwort lautet: JA!

Wenn Chris verheiratet ist, schaut  
Berni ihn an.

Wenn Chris unverheiratet ist, schaut  
er selbst Anna an.



*Gratulation an*

*Alexandra  
Schnäbele*

*Franz Hofer*

*Alex  
Flendrovsky*

*Franz  
Staudinger*



### Kopfnuss

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

Auf einem Tisch sind vier handelsübliche Würfel aufeinander gestapelt.  
Auf der oberen Fläche sind zwei Augen zu sehen. Wie groß ist die  
Summe aller sichtbaren Augen?

*(Auflösungen und alle  
„Knacker“ im nächsten Heft)*

*Fragen / Lösungen an:  
[thomas.ballik@chello.at](mailto:thomas.ballik@chello.at)*

Einkaufen?

Natürlich in  
Währing!

Alle Chancen  
auf einen  
Einkauf!

# WÄHRINGER STRASSENFEST

22.9.2017

12:00 – 20:00 Uhr

Vom Gürtel bis zum Aumannplatz  
Die Währinger Strasse wird  
zur Festzone

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



**Weinhaus**  
im Herzen Währings

Kaufleute  
**KREUZGASSE**

Wiener  
EINKAUFSTRASSEN

[einkaufsstrassen.at](http://einkaufsstrassen.at)

## Impressum:

### Medieninhaber und Herausgeber, Verleger:

Turn- und Sportunion Währing

### Redaktionsteam:

DI Erik Förtsch, Susanne Gahn, 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 24: Ende November 2017

### Kontaktdaten:

#### Für allgemeine Auskünfte:

Irene Bender-Schindler, Tel. 0680/334 34 67

(Montag bis Freitag 15 – 17 Uhr)

#### Wettkämpfe:

Julia Wetter, E-Mail über Homepage

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

Währing



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



**Wandertag Frühjahr 2017**