



SPORT
Union
WÄHRING

HEFT 24
JÄNNER 2018

SPORT SPIEL SPASS

VEREINSZEITUNG DER
TURN- UND SPORTUNION WÄHRING

TURNERIN DER ZUKUNFT – NEXT GENERATION!



Aus dem Inhalt:

Wettkämpfe im Herbst

Fahrradausflug Revival – wer sein Fahrrad liebt, der...äh...schiebt?

Weibliche Regie bei der Herrengymnastik

Galápagos - eine Tauchkreuzfahrt zu den „verzauberten“ Inseln



WETTKÄMPFE IM HERBST



ADVENTFEIER



Liebe Sportbegeisterte!

Nach den wohlverdienten Sommerferien sind wir erholt, gestärkt zurückgekehrt und haben volle Fahrt aufgenommen. Auf das zweite Halbjahr 2017 können wir stolz zurückblicken. Auch abseits von den Turnplätzen, wo Sie liebe TurnerInnen und auch unsere ÜbungsleiterInnen mit Fleiß, Freude und Hingabe arbeiten, wurde noch so manches Programm für die Freizeit angeboten.



Susen Mayer

Nach einer sehr langen Pause gab es im Oktober ein Revival unseres Radausfluges, initiiert von unserem Kulturreferenten Gerald Mayer - eine schöne einfache etwas längere Route durch die Lobau - die trotz Regen wahnsinnig viel Spaß gemacht hat.

Bei der Wiener Turn 10 Meisterschaft (Mannschaftswettkampf) und weiters bei der Turn 10 Sportunion Bundesmeisterschaft (Einzelwettkampf), wo unsere TurnerInnen Dank des enormen Einsatzes und der Organisation von Julia Wetter gut abgeschnitten, hervorragende Leistung geboten und bei den Wettbewerben durch Fleiß, Erfolg einige Medaillen erreicht haben.

Der gut organisierte Herbstwandertag von Eva Tagesen im November in den Naturpark Sandstein-Wienerwald, der so manches Abenteuer für Jung und Alt geboten hat, wurde sehr zahlreich angenommen.

Unsere Adventfeier (die im letzten Jahr leider nicht stattgefunden hat) war auch sehr gut besucht; ein großes DANKESCHÖN nochmals an die Damen beim Buffet, an alle Eltern, Bekannte und Verwandte, die den Gaumenschmaus beim Buffet noch erhöht haben, die Übungsleiterinnen Marie-Christin, Irene, Christa, Julia usw. einfach an „ALLE“ die so zahlreich geholfen haben - allerdings gab es kleine technische Pannen beim Adventspiel, das uns gezeigt hat: „Dass zu viel Technik nicht immer gut sein muss!“? Aber unsere anfangs etwas aufgeregten Hauptdarsteller haben diese Situation mit Bravour gemeistert. Auch den übrigen ÜbungsleiterInnen ebenfalls ein Dankeschön für die tollen Turnvorführungen.

Die neuen Übungsleiterinnen Monika Graser (Yoga für Anfänger) und Christiane Kroner (Herrengymnastik mit Basketball sowie Sport und Spiele) haben sich gut eingefügt und die Teilnehmer sind begeistert.

Weitere Ziele haben wir ins Auge gefasst, einige Aus- und Fortbildungen, Anregung zur Ergänzung von Geräten, kleinere Veränderungen in der Homepage, sowie Andenken neuer Einheiten, wie z.B. 10-14-jährige Burschen und Mädels (Anfänger), dazu müssen aber Verhandlungen für neue Turnplätze geführt werden, das nicht so leicht realisierbar im eigenen Bezirk ist.

Weiters wurde bei der letzten Platzleitersitzung auch über das Thema der Platzleiterversicherung diskutiert. Bislang sind nur die VorturnerInnen und ÜbungsleiterInnen über den Verein haftpflichtversichert. Die Mitglieder sind über den Verein nicht versichert. Eine eventuelle Erweiterung der Versicherung für die LeistungssportlerInnen ist angedacht.

Zu guter Letzt möchte ich noch als Terminavis an das Faschingsfest am Samstag, den 27. Jänner 2018 erinnern. Näheres dazu erfahren Sie noch über die Übungsleiter und auf unserer Homepage.

Ich wünsche Ihnen und uns Allen ein schönes erfolgreiches Jahr 2018.

WETTKÄMPFE IM HERBST

von Julia Wetter



Am **14.10.2017** fand die **Wiener Turn10 Meisterschaft** mit 47 Teams (180 TeilnehmerInnen) statt. Dieser WFT-Bewerb war ein **Mannschaftswettkampf** und wurde von mir in der Schleifmühlgasse organisiert. Da es für mich die erste Veranstaltungsorganisation dieser Art und Größe war, gab es doch einige kleine Komplikationen und ich war meistens sehr gestresst. Da alle Beteiligten das Chaos solcher Bewerbe kennen, war trotzdem eine gute Stimmung, und beim nächsten Mal kann ich meine neu gewonnenen Erfahrungen umsetzen. Die Union Währing trat mit 6 Teams in den Kategorien weiblich, mixed und männlich an und räumte einige Podiumsplätze ab. **Vielen Dank fürs Dabeisein!!**

Am **21.10.2017** fand die **Turn10 Sportunion Bundesmeisterschaft** statt. Dieser Bewerb war ein **Einzelwettkampf** und die Union Währing ging mit 21 Mädchen und Buben von Jahrgang 2008 bis 1998 an den Start. Alle TurnerInnen gaben ihr Bestes und wir konnten verletzungsfrei wieder nach Hause gehen. Wegen der starken Konkurrenz bei den Mädchen waren unsere Leistungen durchwachsen. Trotzdem bekamen einige unserer TurnerInnen Medaillen und waren somit unter den ersten drei. **GRATULIERE** nochmals allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen! – Ich bin stolz auf euch 😊.

Ergebnisse und weitere Fotos zu beiden Wettkämpfen findet Ihr auf unserer Homepage www.sportunion-waehring.at.

Eure Julia





SANFTES OUTDOOR-TRAINING MIT ROSWITHA KOCH

Montag 10:00 - 11:15 Uhr
Steinhofgründe/ Eingang Feuerwache

75 Minuten Auszeit für Menschen aller Altersgruppen, welche wetterunabhängig beim BRAINWALKING (langsameres NORDIC WALKING mit Einbezug aller Sinne) den Alltagsstress hinter sich lassen und den positiven Einfluss der Natur, auf KÖRPER, GEIST und SEELE, neu entdecken wollen! Langsames und bewusstes Gehen mit Nordic Walking-Stöcken, Gelenke mobilisieren, steht im Mittelpunkt dieser Einheit. Dazwischen gibt es auch einen bunten Mix aus Kräftigen, Koordination, Gleichgewichtsübungen und Dehnen/Stretching. Mit Entspannungsübungen klingt das Training aus.

Erster Termin: Montag, 12. März 2018, Treffpunkt im Eingangsbereich beim „Brunnen“

Bitte um telefonische Anmeldung unter 0699/1 985 97 55 bei Übungsleiterin Roswitha



WEIBLICHE REGIE BEI HERRENGYMNASTIK UND SPORT & SPIELE



Ich heiße **Christiane Kroner**, bin 25 Jahre alt und sportbegeistert.

Seit September 2017 leite ich zwei sehr unterschiedliche Einheiten im Verein. Aber bevor ich näher auf diese Kurse eingehen werde, möchte ich zuerst erzählen, wie es überhaupt dazu gekommen ist:

Alles hat damit begonnen, dass ich mich 2010 dazu entschlossen habe, Bewegung und Sport in Kombination mit Mathematik auf Lehramt in Wien zu studieren. So bin ich als Oberösterreicherin in der Bundeshauptstadt gelandet und war von Anfang an begeistert von den vielen Möglichkeiten der Stadt. In der ersten Woche meines Studiums habe ich Julia Wetter (damals noch Mayer) kennen gelernt, und diese Bekanntschaft hat sich zu einer tollen Freundschaft entwickelt. So kam es, dass ich ab und zu bei einem Wandertag oder bei einer Kinderturneinheit der Union Währing dabei war. Aus hin und wieder Aushelfen beim Kinderturnen, wurde ich dann von Julia in ihrer Einheit fix ins Boot geholt und so habe ich mir als Studentin ein bisschen Geld dazuverdient, wichtige Praxiserfahrungen gesammelt und gleichzeitig Zeit mit meinen Freunden verbringen können. Im Sommer 2016 habe ich mein Studium abgeschlossen und zu arbeiten begonnen. Durch

diese Umstellung und die damit verbundene unflexiblere Einteilung meiner Freizeit habe ich den Turnplatz gewechselt und mittwochs bei Christa Prelesnik mitgeholfen. Aufgrund von personellen Veränderungen bin ich gefragt worden, ob ich die „Sport & Spiele“- (10-14 Jahre) und die „Herrengymnastik mit Basketball“- Einheiten übernehmen will.

Kurz zusammengefasst: Ich spiele einmal in der Woche mit Jugendlichen Merkball und mit Junggebliebenen Basketball. Der Spaßfaktor ist dabei groß und das entspricht meiner Philosophie im Sport.

Vielleicht hast du jetzt auch Lust bekommen einmal im Turnsaal vorbeizuschauen! Ich freu mich auf jedes neue Gesicht!

Christiane



FAHRRADAUSFLUG REVIVAL –

WER SEIN FAHRRAD LIEBT, DER ... ÄH ... SCHIEBT?

von Marie-Christin Mayer

Unendliche Weiten, wir schreiben das Jahr 2017, den 8. Oktober. Es regnet. Egal, wir sind ja nicht aus Zucker. Sattelt die veganen Pferde, wir reiten los!

Trotz einer nicht ganz so schön-herbstlichen Wettervorhersage machte sich eine kleine Truppe Radfahrbegeisterter auf um eine Tour zu unternehmen. Treffpunkt Friedensbrücke – volle Kraft voraus! Christa und Martin warten schon, bis wir endlich auftauchen. Der Regen? Inzwischen stärker. Also Regenjacken angezogen und los geht's, die Laune lassen wir uns von so einem Bisschen Wasser sicher nicht verderben!

Mit Tom und Susi war die kleine Gruppe dann auch schon komplett und da durfte ein Gruppenfoto auch nicht fehlen. Gemütlich ging es nun in Richtung Lobau zum ersten Stopp – dem Gasthaus „Roter Hias!“. Kurz gestärkt und den Weg besprochen, machten wir uns auf zur eigentlichen Rundfahrt. Müde waren bisher maximal die Wolken, die sich langsam aber sicher zurückzogen.

Nach einigem Gassen-Links-Rechts führte unser Weg endlich in den Wald – Natur pur! Das ein oder andere Eichkatzerl wagte sich aus seinem Versteck und der eine oder andere Parallelweg verleitete immer wieder zu kleinen Abenteuern. Zwischendurch durften die heimlich eingesteckten Milchmäuse natürlich nicht fehlen, die Martin und ich mit Freuden vernichteten. Schlussendlich standen wir vor einer Weggabelung und folgten dem Weg aus dem Wald heraus auf eine Wiese. Oder war es nun doch ein Sumpf?! Durch den vielen Regen der vergangenen Tage konnte man das jedenfalls denken.

Christa ging mutig voran und bahnte sich schiebend den Weg durch den Matsch. So ein bisschen Dreck kann uns ja wohl nicht aufhalten! Blöd nur, dass wir Christas Weg irgendwie nicht so richtig nachgehen konnten und so

stand Familie Mayer letztendlich mitten im hohen Gras – umgeben von Wasser und Matsch. Nicht mal schieben ging so richtig, also musste kurzerhand umgesattelt werden. Mensch unten – Fahrrad oben. So schafften wir es unter Gelächter doch noch alle aus dem „Sumpf“ heraus. Jetzt war der Weg zum Gasthaus auch nicht mehr weit – und die Rast hatten wir uns jetzt aber auch redlich verdient.



Nach dem Mittagessen setzten wir unsere Runde noch fort, bis wir wieder am „Roten Hiasl“ angekommen waren. Kaffeepause! Und Palatschinken! Aber normal nach Speisekarte bestellen konnte ja jeder, also gab's an unserem Tisch fast ausschließlich Sonderwünsche. „Für mich nur eine, bitte.“ „Könnten wir die Marmelade-Palatschinken auch mit Schokosauce haben?“ Geduldig wurden die Sonderwünsche erfüllt und wir waren alle zufrieden. Zeit die Heimreise anzutreten!

„Komm, Wettrennen bis zum Stop-Schild.“ Gesagt, getan. „Auf die Plätze...fertig...SUSI! Du bist ein Hindernis!“ Christas Taktik war fies und verleitete Martin und mich zu einem Frühstart, für den wir dann auch noch kurz gerügt wurden. Also nochmal. Wer als Sieger aus dem Rennen ging, behalten wir für uns – da hättet ihr wohl mitfahren müssen! Aber wer weiß, vielleicht beim nächsten Mal.



Wir hatten jedenfalls viel Spaß bei unserem Ausflug – die Einzigen, die nicht überlebt haben, waren die Milchmäuse. Die waren bis zum Schluss aufgegesen.

Der nächste Ausflug wird schon geplant und wir würden uns freuen, wenn viele von euch mitkommen! Es ist wirklich lustig und keine Sorge, man braucht kein Radrennfahrer sein um mit uns mithalten zu können, und auch die 50 km hören sich viel schlimmer an, als sie eigentlich sind.

Herbstausflug am 11.11. 2017 in den Naturpark Sandstein-Wienerwald

von Eva Tagesen



Am 11.11. um 11 Uhr (Faschingsbeginn, das kann nur ein gutes Omen sein...) war es wieder soweit, unser Herbstausflug konnte losgehen, natürlich nach den schon obligaten Start-Fotoshootings der wanderfreudigen Uniongruppe. Obwohl der Nationalpark so nah bei Wien liegt, war er vielen unbekannt und daher die Spannung groß, was uns erwarten

wird. Die fast 40-köpfige Wandergruppe (seit meiner Organisation Rekordzahl!) trotzte den recht kühlen Temperaturen mit Haube und Schal, doch spätestens beim steilen Anstieg auf den Schöffelstein wurde es allen warm und die ersten Schichten wurden in den Rucksack verpackt. Am Schöffelstein, wo ein Denkmal von Josef Schöffel an den „Retter des Wienerwaldes“ erinnert, gab es die erste Erholungspause. Der Mödlinger Bürgermeister hat sich im 19. Jahrhundert besonders für die Erhaltung des Wienerwaldes eingesetzt. Wir genossen die Sonnenstrahlen, die durch die schon lichten Wälder durchdrangen und warteten bei Müsliriegel und Powersnacks auf die Jüngsten unserer Gruppe. Weiter ging es durch wunderschöne Wälder Richtung Rudolfshöhe, wo ein großer Spielplatz mit Reck, Kletterwand und anderen Spielgeräten zum Austoben und Rasten lockte. Auch die „älteren Semester“ versuchten sich wieder im Felgeaufschwung und anderen vor Jahrzehnten erlernten Übungen. Nach einem weiteren steilen Anstieg erreichten wir den höchsten Punkt unserer Wanderung, die 474m hohe Rudolfshöhe. Die knapp 30m hohe Aussichtswarte ist nach dem Habsburger Kronprinzen Rudolf benannt und bietet einen wunderbaren Fernblick über Wien und die südlichen Voralpenberge bis zum Schneeberg. Diesmal absolvierten wir unsere schon traditionellen Kunststücke wie Handstände und Räder auf der Plattform der Warte. ☺



Auf dem Rückweg hatten wir das Glück beim großen Wildgehege Wildschweine mit ihren Jungen aus der Nähe beobachten zu dürfen. Wir erfuhren, dass das Rudel bei Wildschweinen Rotte heißt und viel Interessantes über das Leben und Verhalten von Bachen, Keiler und Frischlingen.

Nach einem weiteren Stopp bei einem Waldspielplatz, wo eine Holz-Schwungkegelbahn besonders gut ankam, kehrten wir ins Gasthaus Klugmayer ein, wo die gut duftenden Martinigänse schon auf uns warteten.

Nachdem wir uns mit warmem und gutem Essen aufgewärmt hatten, ging es wieder gemütlich zurück zum Ausgangspunkt nach Purkersdorf.

Vielen Dank an alle die zu diesem schönen Tag beigetragen haben, ich hoffe, dass beim Frühlingsausflug wieder viele dabei sind!

ADVENTFEIER 2017

ADVENT, ADVENT, DIE ANLAGE BRENNT DURCH.

von Marie-Christin Mayer



„Besser ihr nehmt die Mikrofone doch in die Hand“. Eine Anweisung, die wir unseren Adventspiel-Kindern in der Generalprobe noch gegeben haben. Mit viel Elan noch einmal alles durchgeprobt, einzelne Musikstücke noch einmal geübt. Und dann, der große Auftritt.

Gerade als unser junges Schlagzeugtalent Felix auf seinen Auftritt wartete, kam der Knall und es ging gar nichts mehr – das Mischpult war durchgebrannt. Wir versuchten alles Mögliche, um die Anlage in Gang zu setzen, aber leider vergebens. Unruhe im Publikum, keiner wusste recht, was tun. Na gut, dann eben unplugged! Früher ging es doch auch. Also das Publikum beruhigt und aufgeklärt und schon kamen die Kinder dran. Und ich muss sagen – selten war ich so stolz auf unsere Kids. Laut und deutlich spielten sie ihr Stück durch, als wäre nie etwas passiert, ganz genau so, wie sie es wochenlang geprobt hatten. Auch die Musikerinnen und Musiker gaben sich große Mühe und begeisterten durch ihre Darbietungen. Alles in Allem war der besinnliche Teil der Feier vielleicht gerade auch durch den Ausfall der Technik noch besinnlicher geworden. Fast schon ironisch, dass Susen in ihrer Weihnachtsgeschichte über ein ähnliches Szenario sprach.

Und unsere Kids? Mächtig stolz, als die Feier vorbei war und sie alle bejubelt wurden. Zu Recht!

Nach einer kurzen Stärkung an unserem auch dieses Jahr wieder reichlich vorbereiteten Buffet zeigten die Kleinen und Großen dann noch ihr Können im Turnsaal. Die einen nervöser als die anderen: „Kannst du mir bitte helfen, was wenn ich sonst auf die Christa springe?“ Natürlich wäre es auch ohne Hilfe gut gegangen. 😊



Beeindruckend waren vor allem auch die Auszüge aus dem Leistungstraining. „Das möchte ich auch üben!“ meinte einer meiner Turnjungs, nachdem Michael am Reck die Riesenfelge gezeigt hatte. Ich glaube dafür müssen wir noch ein bisschen länger üben... 😊

Ich denke, dass die Adventfeier trotz allem wieder sehr schön war und wir auf all unsere fleißigen Mitwirkenden sehr stolz sein können. Die, die hinter den Kulissen arbeiten, um alles auf die Beine zu stellen, sowie unsere kleinen Hauptdarsteller/innen, die das Publikum jedes Jahr aufs Neue begeistern. In diesem Sinne ein großes DANKE an alle!

Mitgliedsbeiträge für das Schuljahr 2017/18

Die **jährlichen Mitgliedsbeiträge** sowie die neuen **Kursnummern für die einzelnen Übungsangebote** sind umseitig auf den Seiten 12 und 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) für 2 Kurse: € 175,-

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

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

Kombi-Beitrag (Kinder & Jugendliche bis 17 J.) ab 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.**

Keine Einschreibgebühr!

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

Neu-Anmeldungen:

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

Für alle **Kurse 2018/19** beginnt die **online-Anmeldung am 1. Juni 2017, 0 Uhr**. Besonders **alle Teilnehmer am Eltern-Kind-Turnen** und **an den Kinderturnkursen** müssen sich rechtzeitig für die nächste Saison **wieder neu anmelden!**

Keine online-Anmeldung für Wettkampfturnen am Mo, Di, Fr (TU02, 03, 04)

Telefon-Nummern der Platzleiter:

Maria Ablinger	480 23 43	Mag. Silvia Kreczy	0680/325 03 64
Mag. Tom Ballik	0664 / 833 69 52	Mag. Christiane Kroner	0699/812 33 912
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
DI 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	Mag. Julia Wetter	0676/741 51 20
MArch. Franz Kreczy	0680/113 97 94		

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**, Tel. 0676/ 741 51 20



SPORTANGEBOTE 2017/18

GYMNASTIK

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

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

FITGYMNASTIK

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

WELLNESSGYMNASTIK

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

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.

KINDERTURNEN UND GERÄTTURNEN

Beitrag/
Schuljahr

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

(Aufnahme für TU02, TU03, TU04 nur nach Rücksprache mit dem Trainer/der Trainerin)

(BALL)SPIELE / YOGA / FASZIENTRAINING

SP01	Sport & Spiele 10-14 J.	Mi	17.00-18.00	Cottageg. 17	Christiane Kroner	80,-
BA01	Ballsport (ab 16 Jahre)	Di	20.00-21.40	Parham. Mercurhalle3	Silvia Kreczy / Franz Kreczy	95,-
YO01	Yoga Fitness & Gesunder Rücken	Di	18.00-19.00	Schop. 49/P	Tarik Samman	115,-
YO02	Core- und Faszientraining	Di	19.00-20.00	Schop. 49/P	Tarik Samman	115,-
YO03	Yoga	Mi	19.35-20.55	Schop. 79/1.	Tarik Samman	135,-
YO04	Yoga für Anfänger	Mi	18.00-19.00	Schop. 81	Monika Graser	115,-

WALDLAUF / OUTDOORTRAINING

WL01	Waldlauf mit Stretching	Do	19.00-20.00	Marswiese	Tom Ballik	70,-
	<i>April-Juni, erster Treffpunkt 5. April 2018, Waldgasthaus „Zur Allee“, weitere Treffpunkte siehe Homepage www.sportunion-waehring.at;</i>					
OT01	Sanftes Outdoor- Training	Sa	9.00-10.15	Heschweg 100 1160 Wien (Steinhofgründe)	Roswitha Koch	115,-
	<i>10. März - 30. Juni 2018, bei jedem Wetter; Treffpunkte unter 0699/19859755 zu erfragen. Bei 1. Teilnahme bitte um telefonische Anmeldung.</i>					
OT02	Sanftes Outdoor- Training mit Nordic Walking	Mo	10.00-11.15	Heschweg 100 1160 Wien (Steinhofgründe)	Roswitha Koch	115,-
	<i>12. März - 25. Juni 2018, bei jedem Wetter; Treffpunkte unter 0699/19859755 zu erfragen. Bei 1. Teilnahme bitte um telefonische Anmeldung.</i>					

Termine:

Faschingsfest: Samstag, 27. Jänner 2018

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



Eislaufen mit Christa beim Engelmann:

Samstag, 17. Februar 2018, 14.00 Uhr

Skitag Hochkar: Samstag, 24. Februar 2018

(nur für Platzleiter, Vorturner, Wettkampfturner/innen)

Kampfrichter Ausbildung: Sonntag, 25. Februar 2018

WFT-Turn10 Meisterschaft:

Findet am **21. und 22. April 2018** in der Schleifmühlgasse 23, 1040 Wien statt. Am Samstag sind die männlichen Wettkämpfer dran, die Einteilung der Wettkämpferinnen ist noch nicht fix.

Frühjahrsausflug: Sonntag, 6. Mai 2018

in den **Lainzer Tiergarten** (genauer Treffpunkt und genaue Wander-Route siehe Seite 18).

Radausflug: Sonntag, 27. Mai 2018, 9.00 Uhr

Unser zweiter Radausflug führt uns diesmal rund um den **Bisamberg**. Details dazu siehe Seite 18 und 19.

Turn-Lager Sommer 2018

diesmal in der ÖTB-Halle in Bad Schallerbach!

Wir gratulieren herzlichst:

Elisabeth Daneczek zum 50. Geburtstag am 2. September 2017

Werner Bauer zum 55. Geburtstag am 5. September 2017

Silvia und Franz Kreczy zur Geburt ihres Sohnes Matteo am 23. Oktober 2017

Luzia Kraft zu ihrem 98. Geburtstag am 28. Oktober 2017

Dipl.-Ing. Marie-Christine Friedl zum 30. Geburtstag am 8. Dezember 2017

Mag. Julia Wetter zum Abschluss des Studiums Lehramt Mathematik, Bewegung & Sport

Mag. Konstantin Wetter zum Abschluss des Studiums Lehramt Latein, Bewegung & Sport

Mag. Christiane Kroner zum Abschluss des Studiums Lehramt Mathematik, Bewegung & Sport

Danke für Ihre Spenden:

Utta Reiter (45 €), Familie Petz (35 €), Dr. Monika Gschöpf (30 €), Familie Schmölz (30 €), Familie Strohbach (30 €), Inge Buchhart (25 €), Mag. Helga Kostka (25 €), Karin Neumüller (25 €), Familie Schragl (20 €), Dr. Christa Binder (15 €), Mag. Henriette Braitenberg-Zennerg (15 €), Sigrid Rissel (15 €), Familie Weinberger (15 €), Peter Wirth (15 €), Familie Reidlinger (10 €), Gabriele Mehofer (5 €), Christina Tsialis (5 €).

GALÁPAGOS – EINE TAUCHKREUZFAHRT ZU DEN „VERZAUBERTEN“ INSELN

von Susanne Gahn



„Ready?“ - eine Hand auf Taucherbrille und Atemregler – „un, dos, tres“ - gleichzeitig mit allen anderen rücklings aus dem Schlauchboot fallen lassen, gleich kopfüber weiter runtertauchen - checken, ob der Tauchpartner in der Nähe ist und es ihm gut geht - ja nicht die Luft anhalten, sondern ausatmen - immer wieder Druckausgleich machen und weiter runtertauchen auf 15, 20, 25 Meter Tiefe, damit einen die Strömung nicht zu weit „verbläst“ und die Gruppe zusammenbleibt...

Irgendwie stressig, ja, aber das gehört bei Strömungstauchgängen halt dazu: Galápagos liegt in der Kreuzungszone mehrerer Meeresströmungen, die je nach Jahreszeit das Klima der Inseln sowie Wassertemperatur und Nährstoffgehalt hier im Ostpazifik bestimmen. Und diese Faktoren bestimmen wiederum einen ganz besonderen Tierreichtum. Und deswegen sind wir hier. Auf Hochzeitsreise übrigens.

In 25 Meter Tiefe angekommen gilt es, sich an einem Felsen festzuhalten und in der Strömung zu warten. Tauchneulinge wie ich sind ja schon von bunten Fischen, Seesternen und Korallen begeistert, aber was einem hier geboten wird, ist einzigartig: Unzählige Hammerhaie umkreisen uns, große Meeresschildkröten schwimmen so dicht vorbei, dass man sie streicheln könnte, dann wieder verdunkeln regelrechte Wolken von Fischeschwärmen wie etwa Barracudas oder Jackfishs die Umgebung. Unbeschreibliche Momente auch, wenn ein





Walhai, groß wie ein Autobus, an einem vorüberzieht. Oder man einen seltenen Mondfisch erblickt, ein kreisrunder Fisch mit etwa einem Meter Durchmesser.

Faszinierend und nur auf Galápagos vorkommend sind die Meerechsen. Diese wechselwarmen Echsen müssen

mangels geeigneter Nahrung auf den kargen Inseln einmal pro Tag für eine Stunde in das sehr kalte Wasser tauchen, um dort Algen und Tange abzugrasen. Und müssen sich dann wieder für den Rest des Tages in der Sonne aufwärmen. Die Echsen stammen von Festlandechsen ab, die vor Millionen Jahren vom 1000 km weit entfernten Festland auf die Inseln gedriftet wurden und hier erst die Fähigkeit und körperlichen Eigenschaften des Unter-Wasser-Grasens entwickelt haben. – Ein Beweis für die Evolutionstheorie, die Charles Darwin allerdings erst lange nach seiner 5-jährigen Expedition auf den Galápagosinseln anhand von Schildkröten und Finken realisiert hatte.



Nach Darwin ist auch eine der am weitesten westlich gelegenen Inseln benannt. Hier ist man wirklich „in the middle of nowhere“ – drei Schiffstagesreisen von nächstem Festland entfernt. Von Handyempfang ganz zu schweigen... Von den dreizehn größeren Inseln, zwischen denen noch ein halbes Hundert Mini-Eilande und Felsen liegen, sind übrigens nur vier bewohnt.



„Es sieht aus, als ob Gott Steine regnen ließ“ waren 1535 die Worte des offiziellen Entdeckers von Galápagos, Bischof Tomás de Berlanga – und das trifft ganz gut die Charakteristik der meisten Inseln. Geologisch interessierte Besucher kommen jedenfalls auf ihre Kosten: Die Inseln sind aus ozeanischen Inselvulkanen entstanden und je nach Lage zwischen 500.000 bis 4 Millionen Jahre alt. Auf der relativ „jungen“ Insel Bartolomé präsentiert sich das Spektrum vulkanischer Strukturen mit Lavatunneln, Schlacken- und Tuffkegeln und damit verbundener Pioniervegetation und das garantiert uns faszinierende Fotomotive. Aber auch Pinguine stehen uns hier Modell – so weit nördlich leben übrigens sonst keine Pinguine!



Rotfuß-Tölpel, die die besondere Färbung ihrer Beine beim Balztanz einsetzen.

Der Galápagos-Archipel ist UNESCO Weltnaturerbe und zu 90 % der Fläche ein Nationalpark, der in Zusammenarbeit mit der Charles Darwin Forschungsstation mit strengen Gesetzen und Auflagen dieses Weltnaturerbe schützt. Daher kennen die Tiere auf Galápagos den Menschen nicht als Feind – und sind entspannt, desinteressiert, neugierig, frech... Damit das auch so bleibt, lautet eine Weisung der Nationalpark-Ranger, einen Respektabstand von etwa 2 Metern zu halten – nur fein, dass sich die Tiere nicht immer dran halten: Wenn einem beim Schnorcheln mit den süßen Seelöwenbabies (die mit den großen blauen Kulleraugen) fast ein Bussi verpasst wird, dann wird einem trotz des kalten Wassers warm ums Herz.



Besonders eindrucksvoll ist auch der Besuch des Schildkrötenreservates auf Santa Cruz – in dem man Riesenschildkröten mit bis zu einem Meter Panzerlänge in ihrem natürlichen Habitat beobachten kann: Beim Fressen, Dösen, Spazierengehen. Und ein Schildkröten-Pärchen – beide in

den besten Jahren so um die 80 - wie sie ganz öffentlich, ungeniert und leidenschaftlich (naja, für Schildkröten halt ... ;-)) für die nächste Schildkröten-Generation sorgen.

Alles in allem eine wirklich einzigartige Reise, die dann in Festland-Ecuador noch fortgesetzt wurde – aber das ist eine andere Geschichte ☺.



FRÜHJAHRSAUSFLUG AM SONNTAG, 6. MAI 2018 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. 3-4 Stunden

Unser Frühlingswandertag führt uns diesmal 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 lädt 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 3. Mai anmelden am Turnplatz oder direkt bei eva.tagesen@gmail.com oder unter 0660 4406245.

Ich freue mich auf eine „sau“starke Mai-Wanderung, Gäste sind herzlich willkommen!

RADAUSFLUG AM SONNTAG, 27. MAI 2018 RUND UM DEN BISAMBERG



Treffpunkt: 9.00 Uhr Friedensbrücke 1090 Wien oder
10:30 Uhr Langenzersdorf, Klosterneuburger Straße/Ecke Schulstraße

Routenverlauf: Friedensbrücke entlang des Donaukanals / Donau bis zweiten Treffpunkt in Langenzersdorf. Von Langenzersdorf bis Stammersdorf gibt es eine eigene Beschilderung. Wenn die Brünnerstraße erreicht ist fahren wir links auf den Radweg und folgen diesem bis wir zur Radroute Dampfross/Drahtesel kommen. Dieser Route folgen wir bis zur Abzweigung Hagenbrunn. In Hagenbrunn gibt es die einzige nennenswerte Steigung die aber nicht allzu schwer ist. Über den Myway, ein künstlerisch gestalteter Stationenweg zum Leben geht es zur Vitis Kirche in Klein Engersdorf. Von dort folgen wir der Beschilderung **Weinviertel Donau Radtour** bis zu unserem Ausgangspunkt in Langenzersdorf.

Strecke: Friedensbrücke - Langenzersdorf ca. 12 km (eine Richtung), Rund um den Bisamberg ca. 18,4 km.

Anmeldungen bis 23. Mai am Turnplatz oder direkt bei gerald.mayer7@chello.at oder unter 0664 1607892.

FASTENZEIT – BEWUSSTE LEBENSZEIT

von Susanne Gahn



Vanillekipferl, Weihnachtsbraten und Faschingskrapfen – der Winter ist eine sehr feine aber auch sehr kalorienreiche Zeit ☺ Es ist wunderbar, auch mal „Ungesundes“ ganz bewusst zu genießen! Umso mehr sollte man aber seinem Körper in der kommenden Fastenzeit Gutes tun. Dabei geht es aber nicht unbedingt um Gewichtsabnahme, sondern auch um andere gesundheitliche Aspekte.

Neben dem traditionellen Heilfasten, das viel Disziplin und meist ärztliche Begleitung erfordert, bietet sich für Erwachsene auch das sogenannte Intervall-Fasten an:

Beim Intervall-Fasten kann man zwischen täglichen Essenspausen oder ganzen Fastentagen wählen.

Bei der **1-0-Methode** wechseln sich Fastentag und Ess-Tag täglich ab. Möglich ist es auch, nur 1- 2 mal pro Woche einen Fastentag einzulegen.

Wer keine ganzen Tage fasten möchte, kann längere Essenspausen in den Tagesablauf einbauen. Bei der **8:16-Diät** lässt man entweder Frühstück oder Abendessen ausfallen, damit man 16 Stunden am Stück auf Nahrung verzichtet. Ein angenehmer Nebeneffekt beim „Dinner Cancelling“: Da der Körper nachts weniger verdauen muss, schläft man besser!

Durch die Ess-Pausen lernt der Stoffwechsel, von seinen Reserven zu leben. Es kommt zu heilsamen biochemischen Veränderungen im Körper, etwa zu einem verbesserten Zucker- und Fettstoffwechsel. Der Stoffwechsel wird nicht gedrosselt, die Muskelmasse nicht abgebaut. Studien haben gezeigt, dass Intervall-Fasten auch vor Diabetes (Typ 2) schützt.

Trinken sollte man während der Fastentage ausreichend - allerdings nur kalorienfreie Getränke: Wasser, ungesüßter Tee (z.B. Brennessel-Tee, der die Entschlackung unterstützt) oder maßvoll schwarzen, ungezuckerten Kaffee.

Achtung: Bei niedrigem Blutdruck, Schwangerschaft, Stillzeit, Stoffwechselerkrankungen, Essstörungen, Untergewicht, sehr hohem Lebensalter und chronischen Krankheiten nicht oder nur nach Rücksprache mit einem Arzt fasten.

Ein moderatere Variante ist die **5:2-Diät**: An fünf Tagen in der Woche darf man wie gewohnt essen. An zwei Tagen wird die Nahrungszufuhr bei Frauen auf 500, bei Männern auf 600 Kalorien reduziert. Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln, Kartoffeln und Zucker sind an den Fastentagen tabu.

Bei all diesen Methoden ist es wichtig, in den Phasen der Nahrungsaufnahme nicht mehr zu essen als gewohnt! 😊

Ein Ziel könnte aber auch sein, in den kommenden Wochen beispielsweise nur Süßigkeiten oder Fleisch oder Alkohol komplett wegzulassen.

„Fasten“ kann sich aber auch auf ganz andere Dinge beziehen, die sonst unbedacht konsumiert werden: So kann man die Wochen vor Ostern nutzen für „Handyfasten“, „Autofasten“, „TV-Fasten“, „Shopping-Fasten“, „Nörgel-Fasten“ – oder was auch immer jeder für sich ganz persönlich reduzieren möchte!

Der „Lohn“ dafür: Befriedigung, konsequent gewesen zu sein, die Erfahrung, dass Verzicht auch etwas ganz Wunderbares sein kann und - je nach Fastenart - eine Menge eingesparte Kalorien/Zeit/Geld - und die Umwelt freut sich ebenfalls! In diesem Sinne: Viel Freude für die kommenden „bewussten“ Wochen.

Die **JUGENDSEITE** von **Lea Pfoser** mit dem **Neuseeland-Bericht** von **Marlene Stiller** ist leider aus Platzgründen nur auf unserer **Homepage** www.sportunion-waehring.at zu lesen!

STERNSCHNUPPENSPIEL

Alle Kinder stehen im Kreis. Ein Kind von ihnen ist eine Sternschnuppe und läuft außerhalb des Kreises nach links weg.

Es soll sich nach kurzer Zeit zwischen zwei andere Kinder stellen und sagt dann „EXPLOSION“. Mit der Explosion wird das linke Kind wieder zu Sternschnuppe, läuft links weg und stellt sich irgendwo dazwischen, um neuerlich zu explodieren, während das rechte Kind zum Satelliten wird und nach rechts wegläuft. Der Satellit umrundet nun den kompletten Kreis, um wieder auf seinen Platz zu gelangen.

Nach einiger Zeit entsteht dadurch ein reger Flugverkehr von Sternschnuppen und Satelliten.

Viel Spaß wünscht euch

Christa



Christa Prelesnik



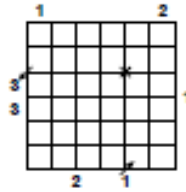
Rätselseite

by Tom

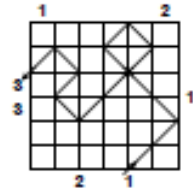


Hier ist das nächste logische Rätsel, wie immer eindeutig lösbar! Mehr auf www.janko.at oder www.croco-puzzle.com.

Beispiel

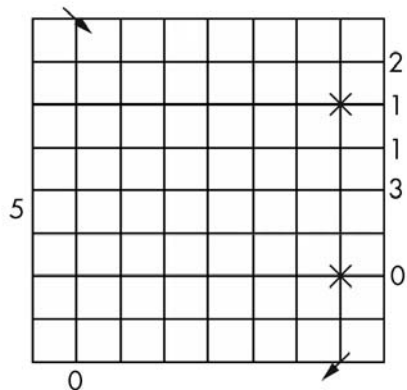
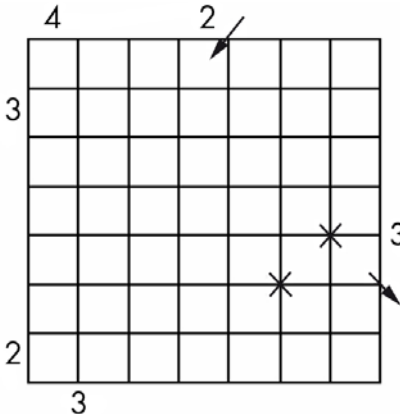


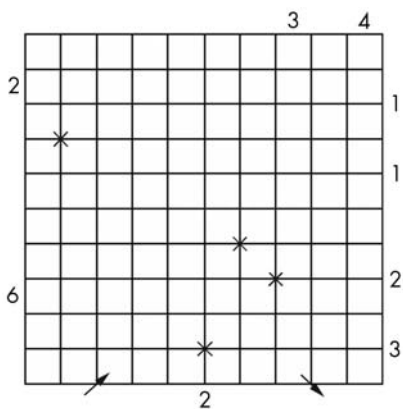
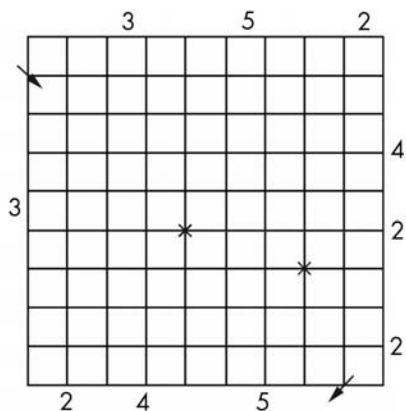
Lösung



Laser

Zeichnen Sie einen Laserstrahl ein, der nur diagonal verläuft und das Diagramm an den mit Pfeilen markierten Stellen betritt und verlässt. Platzieren Sie an einigen Gitterpunkten Spiegel, sodass jeder Spiegel vom Laserstrahl auf genau einer Seite getroffen wird. Die Zahlen links und oben geben an, wie viele Felder der Stahl in dieser Zeile oder Spalte durchläuft und die Zahlen rechts und unten geben die Anzahl der zu platzierenden Spiegel an. Alle Kreuzungen sind bereits vorgegeben.





Autor: © Bernhard Seckinger



Kopfnuss von Heft 23

Lösung

Da die Summe zweier gegenüberliegender Würfelseiten immer 7 ist, ergibt sich die Lösung 58.



Kopfnuss

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

Rätselgedicht von Goethe:

Die besten Freunde, die wir haben,
 sie kommen nur mit Schmerzen an,
 und was sie uns für Weh getan,
 ist fast so groß als ihre Gaben.
 Und wenn sie wieder Abschied nehmen,
 muss man zu Schmerzen sich bequemen.

(Auflösungen und alle „Knacker“ im nächsten Heft)

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



RADAUSFLUG IN DIE LOBAU



HERBSTWANDERTAG IN DEN NATURPARK SANDSTEIN-WIENERWALD



Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber, Verleger:

Turn- und Sportunion Währing

Redaktionsteam:

DI Erik Förtsch, Susanne Gahn,
Ing. Gerald Mayer, Marie-Christin Mayer, Bakk.

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 25: Mitte Juni 2018

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/

Homepage: www.sportunion-waehring.at

Währing



Radausflug Herbst 2017