



SPORT
UNION
WÄHRING

SPORT SPIEL SPASS

HEFT 25
AUGUST 2018

VEREINSZEITUNG DER
TURN- UND SPORTUNION WÄHRING

DIE TURNWELT STEHT KOPF



TURNBEGINN AB MONTAG, 10. SEPTEMBER 2018

Aus dem Inhalt:

Hurra! Zusätzliche Eltern-Kind-Turneinheit!

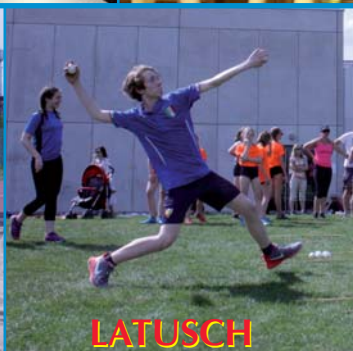
Sport & Spiele auch mit Turnen für 10-14 jährige ohne Wettkampf (S. 20)

Skitag in Mönichkirchen

KORT-X: Das koordinative Fitnessstraining



WFT-ÖTB-EINZELMEISTERSCHAFT



LATUSCH



Liebe Sportbegeisterte!

Noch genießen Sie liebe Sportbegeisterte vielleicht Ihre letzten Ferientage. Der heurige Sommer hat alle mächtig ins Schwitzen gebracht. Ich hoffe, Sie haben sich gut erholt und freuen sich so wie ich, dem sportlichen Tatendrang freien Lauf zu lassen, weil er dem Körper gut tut, das gemeinsame Bewegen und Miteinander fördert und viel Spaß macht.

Dann wollen wir heuer gleich ab

Montag, dem 10. September 2018

mit unseren guten Vorsätzen starten.

Nun will ich kurz berichten, was es alles „Neues“ gibt!

In der **Landesleitung der Sportunion Wien** gibt es mit **Dagmar Schmidt** zum ersten Mal eine weibliche **Präsidentin**, die mit Ihrer Persönlichkeit und Authentizität überzeugt und Peter Mc Donald (heuer am Bundestag zum Präsidenten der Sportunion Österreich gewählt), an der Spitze nachfolgt. Sie selbst war Kunstturnerin und ist Feuer und Flamme für den Sport.

Bei uns in der Turn- und Sportunion Währing dürfen wir ab diesem Beginn des Schuljahres wieder **Sebastian Braunsberger** in der Herrengymnastik- und Sport & Spiele-Einheit begrüßen. „Herzliches Willkommen!“

Erfreulicherweise gibt es noch zu berichten, dass es eine weitere **Eltern-Kind-Einheit am Mittwoch von 16.00 bis 17.00 Uhr** in der **Schopenhauerstraße 79/Parterre**, unter der Leitung von Marie-Christin Mayer geben wird.

Anstelle der Einheit „Motorik & Koordination“ wird von Eva Tagesen ab heuer eine **Yoga-Stunde** in der **Scheibenbergstraße 63** angeboten.

Am 21. und 22. April 2018 fand die TURN10-Meisterschaft in der Schleifmühlgasse in der Halle des ersten Wiener Turnvereins statt. Für die Union Währing traten 24 Turner/innen an und unsere Ergebnisse konnten sich sehen lassen. Herzliche Gratulation!

Ein Anliegen, das derzeit ebenfalls in aller Munde ist, ist die Datenschutzverordnung. Sie liebe Besucher der Einheiten wurden bei der Online-Anmeldung auf der Homepage schon damit konfrontiert. Zur Verschwiegenheitserklärung wurde jeder Vorturner und Übungsleiter informiert und hat diese unterzeichnet.

Als Personen mit Vorbildwirkung in der Landesleitung der Sportunion Wien mussten alle Landesleitungsmitglieder den Ehrenkodex der Sportunion unterschreiben. Für weitere Informationen zum Datenschutz und/oder zum Ehrenkodex stehe ich gerne zur Verfügung.

Die wichtigsten Termine sowie die Kurseinheiten entnehmen Sie bitte dem Doppelblatt (Seite 11-14) unserer Vereinszeitung oder aus unserer Homepage:

www.sportunion-waehring.at.

Die Sportunion trauert über den Verlust von Univ. Lektor Prof. Dr. Gerhard Schmidt, der am 31.07.2018 im 85. Lebensjahr verstorben ist.

Ich freue mich schon sehr auf spannende und sportliche Stunden und wünsche Ihnen und Ihren Familienangehörigen viel Spaß in unseren Sporteinheiten.



Susen Mayer

WFT-ÖTB-EINZELMEISTERSCHAFT AM 21./22. APRIL 2018

von Julia Wetter



Am Samstag, 21. April fand der erste Teil der Meisterschaft statt. Alle Turner und Turnerinnen ab 15 Jahren stellten ihr Können unter Beweis. Der Bewerb wurde in der Schleifmühlgasse in der Halle des Ersten Wiener Turnvereins durchgeführt. Am Sonntag konnten dann alle Turnerinnen von 4 bis 14 Jahren ihre Leistungen zeigen. Gesamt turnten an diesem Wochenende über 300 Sportler/innen aus vielen Wiener Vereinen. Der gesamte Wettkampf ging dank der guten Organisation und der disziplinierten Teilnahme reibungslos über die Bühne und verlief (zum Glück) verletzungsfrei, was am wichtigsten ist.

Für die Union Währing traten 24 Teilnehmer/innen an. Wir waren in fast allen Altersklassen vertreten und freuten uns, dass wir diesmal in allen Klassen Gegner/innen hatten - dadurch wird ein Antreten erst zum Wettkampf. Vielen Dank für die Teilnahme! Unsere Ergebnisse können sich sehen lassen – hier der Link (siehe auch auf unserer Homepage):

[Erg_2018-04-21+22_Wiener-Turn10-Meisterschaft](#)

Der WFT wird in den nächsten Jahren immer zwei Wettkämpfe im Jahr veranstalten, wobei sich Union und ÖTB mit dem Organisieren abwechseln. So durfte die Union diesmal bei einem großartigen, vom ÖTB organisierten Wettkampf teilnehmen. Durch diesen Wechsel entsteht nicht nur weniger Arbeit, sondern wir können uns gegenseitig Feedback geben und einige Dinge lernen, übernehmen oder ändern. Außerdem fördert es die schon längst überfällige



Zusammenarbeit von ÖTB und Union. Der WFT bedankt sich somit für diesen gelungenen Wettkampf mit einem herzlichen „Danke sehr“. Ich freue mich schon, euch alle beim nächsten Wettkampf wieder zu sehen.

LEICHTATHLETIKTURNENSCHWIMMEN

von Julia Wetter

Am 1.5.2018 nahmen wir beim LATUSCH Niederösterreich in Tulln teil. Mit 6 Riegen waren wir stark vertreten und konnten einige Titel für uns gewinnen. Leider wurden wir nur als Gäste gewertet, wodurch wir nicht als offizielle Sieger nach Hause fuhren. Trotzdem war es ein super lustiger Tag mit großem sportlichen Engagement.



NEUE ELTERN-KIND-EINHEIT MIT MARIE-CHRISTIN MAYER



Hurra, wir haben es geschafft! Aus Eins mach Zwei – nachdem unsere Eltern-Kind Einheit am Mittwoch so heillos überbucht war, haben wir uns entschlossen, um eine zweite Einheit am selben Tag anzufragen. Unser Antrag wurde genehmigt und so gibt es für alle Eltern-Kind-Turn-Begeisterten nun die Möglichkeit unsere neue Einheit am **Mittwoch von 16-17 Uhr** in der **Schopenhauerstraße 79 (Parterre)** bei mir zu besuchen. Wir freuen uns auf noch mehr Turnkinder und Eltern!

Eure Marie

Erster Termin: Mittwoch, 12. September 2018

YOGA IN DER SCHEIBENBERGSTRASSE MIT EVA TAGESEN



Geschafft, heute durfte ich mein Zertifikat zur Yogalehrerin entgegennehmen! Am Freitag, dem 13. Juli, das kann nur ein gutes Omen sein!

Und geschafft im wahrsten Sinne des Wortes, die letzten Wochen waren mit Vorbereitungen und Lernen für unseren heutigen schriftlichen Teil recht stressig, aber jetzt kann ich mich mit Stolz Yogalehrerin nennen.

Die 300-Stunden-Ausbildung durch die Yoga Austria Akademie dauerte von Oktober 2017 bis Juli 2018 und fand an den Wochenenden statt. Meine Gruppe bestand aus 10 TeilnehmerInnen, wir verbrachten eine intensive Zeit miteinander, die ich nicht missen möchte.

Und wer glaubt, Yoga ist gemütlich auf der Matte sitzen und OM summen, der irrt gewaltig, hinter dem Begriff Yoga steckt eine unglaubliche Menge an verschiedenen Yogaarten, Techniken und Anwendungsmöglichkeiten. Mit meiner Ausbildung wird „Ganzheitliches Yoga“ unterrichtet, d.h. unter Berücksichtigung von Aspekten und Anschauungen verschiedener Yogastile.

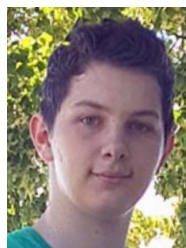
Ab Herbst werde ich **jeden Dienstag von 19:55-20:55 Uhr in der Volksschule Scheibenbergstraße** meine ersten Yogastunden praktizieren, sie gilt **für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters und Könnens.**

Der Schwerpunkt der Einheit werden Pranayamas (Atemübungen) und Asanas (Körperübungen) sein. Und Beweglichkeit ist keine Voraussetzung fürs Mitmachen, ganz im Gegenteil, auch Unbewegliche, Übergewichtige, Menschen mit hohem Blutdruck oder Depressive können von einer Yogastunde sehr viel Nutzen ziehen! Alle Übungen können abgeändert werden, sodass jede/r zufrieden die Stunde verläßt. Besonders die Atemübungen sind in unserer heutigen Hektikwelt von großer Bedeutung, sie helfen uns zu entschleunigen und in unserer Mitte zu ruhen.

Also, wen ich neugierig gemacht habe, Dienstag vor 20 Uhr in der VS Scheibenbergstraße vormerken!

SCHITAG IN MÖNICHKIRCHEN

von Martin Prelesnik



Am 24.2.2018 veranstalteten wir einen Schitag, bei welchem die Jugend sehr stark vertreten war.

Wir trafen uns in der Früh am Parkplatz des Schigebietes Mönichkirchen. Nach ca. ½ Stunde warten konnte der Spaß auch schon losgehen.

Anfangs fuhren wir alle gemeinsam in einer Gruppe, was sich jedoch im späteren Verlauf des Tages änderte. Die Temperaturen waren mit -13 Grad und Wind eisig, was uns jedoch nichts ausmachte.

Eine Gruppe von pubertierenden Burschen unseres Vereins, zu welchen ich mich auch zähle, kamen auf die Schnapsidee, die mit Pulverschnee bedeckte Liftrasse hinunterzuwedeln. Dabei ergaben sich ziemlich verrückte Ideen, die wir sofort umsetzen mussten. Eine besonders verrückte hatte Laurenz. Er bilde-



te sich ein auszuprobieren, ob man durch einen Baum hindurchfahren kann. Die Frage wurde nach dem kläglichen Versuch mit viel Gelächter und einem **Nein** beantwortet.

Nach diesen riskanten Fahrten kehrten wir alle zu Mittag in das Habsburghaus ein. Nach ein paar Schnitzeln fühlten wir uns wieder halbwegs lebendig und die Oberschenkel taten nicht mehr so stark weh. Nach der Rast beschlossen wir, doch wieder in größeren Gruppen zu fahren, und Martin Schwengerer versuchte uns zu erklären, wie man abseits der Piste richtig fährt.

Um 4 Uhr trafen wir uns alle beim Parkplatz und fuhren gemeinsam nach Hause.

Es war ein sehr lustiger Tag, welcher uns lange in Erinnerung bleiben wird.

Gschnas 2018! Ein Fest voller Überraschungen!

von Gerald Mayer



Voller Überraschungen deshalb, weil wir im Vorfeld einen unfreiwilligen organisatorischen Hürdenlauf bewältigen durften. Zu allererst die Vorankündigung des Gschnas in der Vereinszeitung, Ausgabe Heft 23, und damit verbunden der Aufruf „Tragen Sie schon heute den Termin am 27. Jänner 2018 für unser Unions-Faschingsfest in Ihren Terminkalender ein“ und weiter „Bringen Sie Freunde und Bekannte mit und feiern Sie mit uns im Martinschlössl“.

Unser Ehrenobmann hat schon lange vor der Vorankündigung den Kontakt zum Wirt vom Martinschlössl aufgenommen und den Termin fixiert. Im Herbst 2017 kam jedoch die Hiobsbotschaft, dass das Martinschlössl in Konkurs ist. Hinter den Kulissen wurde emsig recherchiert, telefoniert und koordiniert. Ein Ersatzlokal wurde gesucht und auch gefunden, allerdings nicht in unmittelbarer Nähe sondern im 3. Bezirk. Einen letzten Anlauf unternahmen Erik Förtsch und ich. Wir fuhren aufs Geratewohl zum Martinschlössl und haben an der Tür geläutet. Wir kamen uns vor wie bei der Herbergsuche. Die Türe wurde geöffnet und ein junger Mann gewährte uns Einlass. Es sollte ein Glücksgriff sein, wie sich später herausstellte. Stefan Grüneis, so hieß der junge Mann, ermöglichte uns, das Gschnas doch in der gewohnten Umgebung und zu dem vereinbarten Termin zu veranstalten. An dieser Stelle möchte ich Herrn Stefan Grüneis und seinen Kollegen von der „Rhaeto-Germania“ nochmals meinen herzlichsten Dank aussprechen.

Nun zum eigentlichen Fest. Gespickt mit diversen „Highlights“ starteten wir in den Samstagabend. Um 19 Uhr war Einlass. Außer Gerti und Erik Förtsch



Stefan Grüneis und Gerald Mayer

sowie meiner Wenigkeit war noch niemand da. Um halb Acht kamen die DJ's Martin und Simon, bekannt unter dem Namen „DJ Unitune“. Zwei junge Burschen, die sicher schon viel Erfahrung sammeln konnten, allerdings nicht in so einem Rahmen. Die beiden haben ihre Sache wirklich gut gemacht und sich toll eingebracht.

Schön langsam füllte sich der Saal. Die ersten Gäste trauten sich auf die Tanzfläche und siehe da, der Abend bekam die nötige Eigendynamik. Um 21.30 Uhr gab es die erste Einlage, Rock'n'roll-Akrobatik vom Feinsten mit Bernhard und seinen beiden Akrobatik-Girls. Danach wurde es für uns anstrengend, wir wurden eingeladen, bei einem Koordinationstanz mitzumachen, das war wirklich lustig. Die Mädels zeigten die Übungen vor und wir mussten diese so exakt wie möglich noch ohne Musik nachmachen. Anschließend tanzten wir diese Übungen gemeinsam mit ihnen nach einem ausgewählten Musikstück. Alle waren mit volstem Eifer bei der Sache. Als zusätzliche Herausforderung wurde die Tanzfläche gedanklich in der Mitte geteilt und die beiden Hälften machten die Übungen gegengleich. Hat ganz gut geklappt!

Eine Stunde später folgte eine weitere Einlage, ein schottischer Tanz, den Julia und Konstantin vorführten und den wir gemeinsam tanzen sollten. Dazu stellten wir uns in einer Reihe auf, jedoch stand der Tanzpartner auf der gegenüberliegenden Seite, sodass ein Spalier entstand. Na ja, und dann galt es, die Tanzelemente, die wir zuvor gelernt hatten, durchzutanzten, das erste Paar begann, das zweite Paar rückte an die erste Stelle in der Reihe. Nach ein paar Takten Musik startet das zweite Paar und das dritte Paar rückte an die erste Stelle usw. Es war eine reine Herausforderung an die Konzentration, aber es war zu schaffen – und wir schafften es und hatten Riesenspaß dabei!

Die nächste Geschicklichkeitsübung so gegen Mitternacht war dann, dass man, vorausgesetzt man hat mit einem großen Würfel eine sechs gewürfelt, sich ankleiden musste (Haube, Schihandschuhe, Küchenschürze), um mit diesen Utensilien ein Paket zu öffnen. Als Belohnung winkte eine Tafel Schokolade, die man mit chinesischen Stäbchen verzehren durfte. Damit ist dann das Spiel auch schon wieder zu Ende. Aufgrund der vielen gewürfelten Sechser wechselte ständig das Gewand. Zu guter Letzt ging Lea als Siegerin hervor.

Im Laufe des Abends wurden die Tombolalose verkauft und nach Mitternacht ausgegeben. Wie immer hat jedes Los gewonnen.

Als letztes „Highlight“ liebten wir unseren Ehrenobmann zu seinem 75. Geburtstag nach Mitternacht (28. Jänner) mit einem musikalischen

Ständchen und einer wunderschönen Geburtstagstorte hochleben. Einen Teil der Torte haben wir anschließend noch gemeinsam verzehrt.

Mit dieser internen Feier ging das Gschnas zu Ende. Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr – hoffentlich wieder im Martinschlössl!



EISLAUFEN

von *Christa Prelesnik*

Eine Woche nach den Semesterferien trafen wir uns wieder zum alljährlichen Eislaufen beim Engelmann. Heuer fielen leider unsere Jugendlichen aus, da sie eine Turnfortbildung hatten. Trotz der geringen Teilnahme hatten wir sehr viel Spaß. Anton, unser einziger Bursche, erfreute sich dabei, mit Vollgas über das Eis zu gleiten.



Während der Eiswagen über den Platz fuhr, erholten und stärkten wir uns mit Tee und Keksen.

Ich freue mich schon auf nächstes Jahr

Christa



Mitgliedsbeiträge für das Schuljahr 2018/19

Die **jährlichen Mitgliedsbeiträge** sowie die neuen **Kursnummern für die einzelnen Übungsangebote** sind umseitig auf den Seiten 12 und 13 **direkt** neben den Übungseinheiten angegeben.

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

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.**

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

Keine Einschreibgebühr!

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

Neu-Anmeldungen:

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

Alle Teilnehmer am Eltern-Kind-Turnen und an den Kinderturnkursen müssen sich für das Turnjahr 2018/19 **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
Sebastian Braunsberger	0699/172 55 511	Susen Mayer	0664/367 70 79
Elisabeth Daneczek	0680/112 92 99	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

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/



SPORTANGEBOTE 2018/19

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 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 115,- <i>(Warme Socken und Decke mitbringen!)</i>
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	S. Braunsberger 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

GY13	Joyrobic	Mi	18.40-19.40	Schop. 79/P.	Maria Ablinger 100,-
-------------	----------	----	-------------	--------------	-----------------------------

(BALL)SPIELE / YOGA / FASZIEN TRAINING

SP01	Sport & Spiele 10-14 J.	Mi	17.00-18.00	Cottageg. 17	S. Braunsberger 80,-
BA01	Ballsport (ab 16 Jahre)	Di	20.00-21.40	Parham. Merkurhalle3	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	Basis-Yoga	Mi	18.00-19.00	Schop. 81	Monika Graser 115,-
NEU YO05	Yoga	Di	19.55-20.55	Scheib. 63	Eva Tagesen 115,-

Ermäßigungen (Kombi-Beiträge, Familienkarte) siehe Seite 11!

Eltern-Kind-Turnen

NEU	KI10	2-4 Jahre	Mi 16.00-17.00 Schop. 79/P.	Marie-Chr. Mayer	115,-
	KI01	2-4 Jahre	Mi 17.00-18.00 Schop. 79/P.	Marie-Chr. Mayer	115,-
	KI02	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. Mayer	80,-
	KI04	Kinder 6-10 Jahre	Do 17.00-18.45 Scheib. 63	Marie-Chr. Mayer	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,-

Wettkampfturnen für Fortgeschrittene

TU02	Di 19.00-20.55 Abt-Karl-G. 13	S. Mehvar, J. Wetter	95,-
TU03	Fr 19.00-20.55 Abt-Karl-G. 13	S. Mehvar, J. Wetter	95,-
TU04	Mo 19.30-20.55 Schop. 81	Schahpour Mehvar	95,-

(TU02, TU03, TU04 keine Neuaufnahmen möglich!)

WALDLAUF / OUTDOORTRAINING

WL01	Waldlauf mit Stretching	Do 19.00-20.00 Marswiese	Tom Ballik	70,-
	Sept.-Okt., erster Treffpunkt 13. Sept. 2018, Waldgasthaus „Zur Allee“, weitere Treffpunkte siehe Homepage www.sportunion-waehring.at ;			
OT01	Sanftes Outdoor- Training	Sa 9.00-10.15 Heschweg 100	Roswitha Koch	115,-
	8. Sept. - 24. Nov. 2018, bei jedem Wetter; Treffpunkte unter 0699/19859755 zu erfragen. Bei 1. Teilnahme bitte um telefonische Anmeldung.			
OT02	Sanftes Outdoor- Training mit Nordic Walking	Mo 10.00-11.15 Heschweg 100	Roswitha Koch	115,-
	10. Sept. - 26. Nov. 2018, bei jedem Wetter; Treffpunkte unter 0699/19859755 zu erfragen. Bei 1. Teilnahme bitte um telefonische Anmeldung.			

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)



Termine:

Turn10 Mannschafts-Meisterschaft: Sonntag, 14. Oktober 2018

in Traiskirchen/NÖ. Genaueres wird auf den Turnplätzen bekanntgegeben!

Herbstwanderung: Sonntag, 7. Oktober 2018

auf den **Bisamberg**

(genauer Treffpunkt und genaue Wander-Route siehe Seiten 17+18).

Adventfeier: Sonntag, 2. Dezember 2018, 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, 19. Jänner 2019

im **Restaurant Martinschlössl**,

Martinstraße 18, 1180 Wien

Saaleröffnung: 19 Uhr,

Beginn: 20 Uhr, Ende: 2 Uhr

mit DJ-Musik, Tombola und diversen lustigen Einlagen!

Kommt zahlreich – Gäste willkommen!



Wir gratulieren herzlichst:

Dipl.-Ing. Erik Förtsch zum 75. Geburtstag am 28. Jänner 2018

Christa Keller zum 75. Geburtstag am 4. März 2018

Mag. Eva Tagesen zum 50. Geburtstag am 11. März 2018

Ing. Gerald N. Mayer zum 60. Geburtstag am 20. April 2018

Auf Grund der großen Zahl unserer langjährigen treuen Mitglieder können wir an dieser Stelle nur jene anführen, die als Platzleiter/innen, Vorturner/innen oder in einer anderen Funktion im Verein tätig sind bzw. waren.

Selbstverständlich gelten unsere Glückwünsche allen anderen Mitgliedern mit runden und halbrunden Geburtstagen ebenso herzlich!

RADAUSFLUG RUND UM DEN BISAMBERG

von Marie-Christin Mayer

Wir schreiben den 27. Mai 2018, als am Sonntagmorgen ausnahmsweise der Wecker klingelt. Zeit für unseren Radausflug!



Tip-top vorbereitet machten wir uns also auf den Weg zum Treffpunkt, wo Christa und Martin schon auf uns warteten. Aber wie immer, ging es auch diesmal nicht ohne Panne – schon in der Früh gab's leider einen Reifenschaden und Susen musste umkehren. Zu allem Überfluss lockerte sich nach einiger Zeit auch noch die Schraube an meiner Lenkstange, aber Dank eines netten Radfahrers, Gerald's Kraft und dem passenden Werkzeug, war das Problem nach einem kurzen Boxenstop behoben.

Mit Susi und Tom war unsere kleine aber feine Runde dann auch schon komplett und die Tour konnte so richtig losgehen. Diesmal führte uns unsere Route zum Bisamberg, eine wirklich schöne Tour mit kleinen Anstiegen und Abfahrten – durchaus auch kindertauglich! Also scheut euch nicht, uns das nächste Mal zu begleiten, wir würden uns freuen!

Wir durchfuhren den Lebensweg, eine nette Ansammlung von kleinen und größeren Kunstwerken, die die großen Stationen des Lebens symbolisieren, pausierten kurz an einem netten Rastplätzchen mit Säulen, die uns natürlich einladen darauf herum zu turnen, und genossen die Sonne und das schöne Landschaftsbild, das sich uns bot.

Nach dem letzten Anstieg stellte sich uns die Frage, wie wir weiterfahren sollten – und Dank Susis und Toms spontaner Einladung in ihr Haus nach Langenzersdorf, führte uns unsere letzte Etappe direkt zu Kaffee und Jause, zu der Susen dann mit dem Auto nachkommen konnte und dann doch noch ein bisschen was von unserem Ausflug hatte. So ließen wir unsere schöne Tour dann gemütlich bei netten Gesprächen und Herumtoben im kühlen Nass ausklingen. An dieser Stelle nochmals vielen Dank für die Gastfreundschaft, liebe Susi und lieber Tom, wir haben es sehr genossen!



PS.: Den **nächsten Radausflug** gibt es erst wieder im kommenden **Frühjahr 2019**, da werden wir höchstwahrscheinlich in die südliche Umgebung von Wien radeln.

FRÜHJAHRSAUSFLUG IN DEN LAINZER TIERGARTEN

von Eva Tagesen



Am Sonntag, dem 6. Mai war es dann soweit – unsere eigentlich im vergangenen November geplante Route im Lainzer Tiergarten, die wir wegen Wintersperre aufschieben mussten, konnte endlich stattfinden!

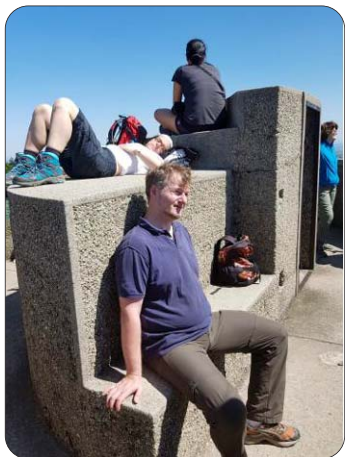
Gemütlich traf sich eine kleine, aber feine Gruppe mit zwei Babys im Kinderwagen bei strahlendem Sonnenschein um 11 Uhr beim Nikolaitor, und nach den ersten Schnappschüssen konnte es losgehen! Und es gab auch schon das erste freilaufende Wildschwein zu sehen!

Gleich zu Beginn ging es über einen steinigen und steilen Weg zum Wiener Ausblick – etwas mühsam mit den Kinderwagen –, wir wurden dort aber für die Anstrengung mit einem herrlichen Panoramablick über das Wiener Becken belohnt. Spontan wurde gleich die erste Rast eingelegt, Decken wurden ausgebreitet, die Pausenbrote ausgepackt und so manch einer machte ein kleines Nickerchen in der warmen Sonne, während die Kinder auf der großen Wiese der Frisbeescheibe nachliefen.

Und weil es uns dort so gut gefiel, beschlossen wir die Route zu kürzen und die Hubertuswarte als Endziel zu sehen. So spazierten wir weiter zum Rohrhaus, wo die müden Wanderer unter uns beschlossen, noch eine zweite Rast einzulegen. Die Sportlicheren hatten die Hubertuswarte zum Ziel und wurden auch dort nicht enttäuscht, bei klarer Sicht konnten wir einen beeindruckenden Ausblick genießen. Ich bin immer wieder fasziniert



wie grün und waldreich die Gegend im Westen von unserer Großstadt ist. Ganz nah kam uns die Warte auf der Rudolfshöhe im Sandstein- Wienerwald-



Naturpark vor, die wir beim Herbstaussflug besuchten. Beim Rohrhaus gab es dann die verdienten Apfel- und Topfenstrudel, wirklich empfehlenswert! Die Kinder tobten sich am Spielplatz aus, während die älteren Semester ihren Kaffee oder Spritzer genossen. Gemütlich ging es dann weiter über das Hirschgstemm wieder zurück zum Nikolaitor, wo wir Abschied nahmen.

Leider waren die Wildschweine rar, oder waren wir zu laut? Es war auf jeden Fall eine sehr gemütliche Wanderung bei herrlichem Wetter, mich hat`s an meine Schulzeit erinnert, wo ein Ausflug im Lainzer Tiergarten Pflicht war.



Dieses ummauerte Paradies im Westen von Wien ist wirklich einen Besuch wert!



HERBSTWANDERUNG AM 7. OKTOBER 2018 AUF DEN BISAMBERG

Treffpunkt: 11 Uhr am Parkplatz beim bei Bahnhof Langenzersdorf

Länge: ca. 8 km, das erste Stück ist recht steil und nicht kinderwagengeeignet

Kurzbeschreibung: „Auf den Spuren der alten Winzer“....viele Spielplätze für die Kinder und Einkehrmöglichkeiten bei Heurigen entlang der Strecke.

Geplante Route: (Änderungen vorbehalten)

Direkt vom Bahnhof Langenzersdorf geht's über den Hauptplatz und Czatkaweg in steilen Serpentinien Richtung Elisabethhöhe. Die Vegetation auf dem kargen Boden nimmt steppenartige Züge an, wir finden hier nur Föhren und Buschwerk. Je höher der Weg hinaufgeht, desto beeindruckender wird der Blick aufs Donautal und das gegenüberliegende Stift Klosterneuburg.

Bald erreichen wir den „Gipfel“ des Bisamberg, die Elisabethhöhe (358m). Hier gibt's einen großen Spielplatz für die Kinder als Entschädigung für den recht schweißtreibenden Aufstieg. Bei Schönwetter können wir hier unsere verdiente Mittagspause einlegen. Über eine Forststraße erreichen wir die Gamshöhe, und ein kurzer Abstecher zum Buschenschank Langer bietet einen prächtigen Blick auf die Donau und Wien. Der Weiterweg führt über den Berggasthof Magdalenenhof, und über die bekannte Kellergasse mit den urigen Buschenschänken (kurze Pause gegen den großen Durst) geht's wieder zurück nach Langenzersdorf.

Die mit der Schnellbahn angereist sind können den Weg durch die Weinberge nach Stammersdorf wählen und dort mit der Straßenbahn 31 nach Wien fahren.

Bitte bis 5. Oktober anmelden unter:

eva.tagesen@gmail.com oder telefonisch 0660/ 440 62 45

Gäste sind natürlich wie immer herzlich willkommen!

Ich freue mich über eine rege Teilnahme und einen gemütlichen gemeinsamen Wandertag.





KINDERFASCHING IN DER SCHOPENHAUERSTRASSE



Mehr Bilder von diversen Aktivitäten finden Sie auf unserer Homepage www.sportunion-waehring.at

DIE JUNGE SPORTUNION EURE JUGENDSEITE

von Lea Pfoser



Sportlich in Schottland

Eine unserer Turnerinnen, die das letzte Jahr im Ausland verbracht hat, ist zurück und berichtet von ihren Erfahrungen:

Von August 2017 bis Juni 2018 war ich als Au-Pair in Schottland. Leider gab es dort zwar weder eine Sport Union noch einen Turnverein für Leute in meinem Alter, aber trotzdem habe ich zumindest einen würdigen Ersatz gefunden. Ganz in der Nähe von mir gab es nämlich ein „Dance Center“ und obwohl Tanzen nie wirklich meine Sportart war, dachte ich mir, ich kann's ja mal versuchen und vielleicht gefällt's mir ja. Nachdem eine Freundin und ich das ganze Angebot, von Tai Chi über Steppen bis hin zu Ballett, für einen Monat ausprobiert haben, entschied ich mich, weiterhin Steppen, Ballett, Yoga und Kuk Sool Won (eine koreanische Kampfsportart) auszuüben. In diesem Jahr habe ich also nicht nur viele neue Erfahrungen gesammelt, sondern auch gemerkt, dass Tanz nicht mal so „schlimm“ ist wie bisher gedacht. Ich plane sogar, hier in Wien eine Ballettschule zu suchen und diesen Sport weiterhin zu machen.

Chiara

Auch wir in Währing versuchen, ein möglichst vielfältiges Programm für unsere Jugend anzubieten. Deshalb möchte ich besonders auf die **Sport & Spiele Einheit für 10 – 14 Jährige** hinweisen, in der nicht nur verschiedenste Ballsportarten kennengelernt werden können, sondern **auch Gerät-Turnen für jene, die nicht am Wettkampfturnen teilnehmen**, angeboten wird.

Ich wünsche dabei viel Spaß und Freude im nächsten Schuljahr.

BERUFSVERKEHR

Um jeweils ein Auto zu formen, bilden die Kinder 3er Gruppen, laufen hintereinander und halten sich dabei an den Schultern.

Es gibt dann folgende Kommandos:

Grün – der Hintermann überholt und ist dann erster

Gelb – alle Kinder drehen sich um 180 Grad

Rot – auf der Stelle laufen

Stau – alle Gruppen treffen sich in der Hallenmitte und laufen auf engstem Raum kreuz und quer ohne zusammenzustoßen

Straßensperre – Im Kreis außen herum laufen

Umleitung – Neue Dreiergruppe bilden



Christa Prelesnik

Viel Spaß wünscht euch

Christa

Buchstaben A-D:

D			A	
C	A			

A		D	B	
				D
A				C

Autor: © Bernhard Seckinger



Kopfnuss
von Heft 24
Lösung

Rätselgedicht von Goethe:
Die ZÄHNE!!



Kopfnuss

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

Um welchen Freund handelt es sich hier?

Wenn heut die Sonn am Himmel scheint,
bist du mit diesem Freund vereint.
Wenns morgen regnet ohne Licht,
so zeigt sich auch der Freund dann nicht.

(Auflösungen und alle „Knacker“ im nächsten Heft)

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



GSCHNAS 2018



FRÜHJAHRSAUSFLUG IN DEN LAINZER TIERGARTEN



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 26: Ende November 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/

Währing



Homepage: www.sportunion-waehring.at



„Highlight“ beim Gschnas 2018