



SPORT  
**UNION**  
WÄHRING

HEFT 26  
JÄNNER 2019

# SPORT SPIEL SPASS

VEREINSZEITUNG DER  
TURN- UND SPORTUNION WÄHRING

## UNSERE ERFOLGREICHE JUGEND PLATZ 1+2! - GRATULATION!



### Aus dem Inhalt:

Ehrenkodex der Sportunion

KORT.X - Das koordinative Fitnessstraining

Grüße vom Weihnachtsmann – Reise in den Norden Finnlands

Advent, Advent, die dritte Kerze brennt - nicht ...



**TRAININGSLAGER**

## Liebe Sportbegeisterte!

Zu allererst möchte ich ein herzliches „Dankeschön“ aussprechen, all den helfenden Händen im Verein im sportlichen und kulturellen Bereich (z. B. Wettkämpfe, Schauturnen, Adventfeier, Wandertag usw.) und Eurem Teamgeist.



Susen Mayer

Als Mitglied der Landesleitung der Sportunion Wien, sowie auch als Obfrau der Turn- und Sportunion Währing wurde ich vom Landesverband zum Thema „**Ehrenkodex**“ informiert.

Haben Sie vielleicht auch schon etwas davon gehört?

Mit dem Ehrenkodex hat die Sportunion als Erster Dachverband in Österreich ein klares Zeichen gesetzt, wenn es um das Thema „**Respekt, Fairness & Sicherheit im Sport**“ geht.

Da ich ehrenamtlich in der Turn- und Sportunion Währing engagiert bin, Bewegung und Sport ein wichtiger Teil meines Lebens, sowie mein Ausgleich zum beruflichen Alltag ist und mir Energie für die oft langen Arbeitstage gibt, habe ich den Ehrenkodex stellvertretend für unseren Verein sofort und mit Überzeugung unterschrieben. Da wir als Sportunion-Verein auch eine wichtige Rolle tragen, um Menschen zur Bewegung zu motivieren, dabei Werte wie Fairness, Toleranz, Teamgeist, gegenseitige Unterstützung, Durchhaltevermögen und Zusammenhalt vermitteln, ist es mir ein großes Anliegen, dass auch wir ein Zeichen setzen, unsere VorturnerInnen sowie unsere FunktionärInnen den „Ehrenkodex“ durch ihre Unterschrift mittragen und in diesem Bereich durch einen Referenten oder einen Besuch eines Workshops geschult werden. Unsere Statuten werden wir dahingehend abändern.

Was der Ehrenkodex beinhaltet und genauere Informationen dazu entnehmen Sie bitte dem Beitrag „**Respekt und Sicherheit in Vereinen**“ auf den folgenden Seiten in unserem Heft.

Beim Lesen unserer einzelnen Berichte, Informationen, Rätsel, Termine (z.B. schulautonomen Tage) usw. wünsche ich Ihnen viel Spaß.

**Ich wünsche Euch und Euren Familien ein  
„gesundes und bewegtes“ 2019!**



## „RESPEKT UND SICHERHEIT IN VEREINEN“

Zusammenfassung von Susen Mayer



Um SPORTUNION-Mitgliedern ein sicheres Umfeld und ein Klima des Respekts und der Fairness zu bieten, hat die SPORTUNION als erster heimischer Dachverband einen seit 1. Juni 2018 gültigen Ehrenkodex. Ab Juli 2018 wurde der Kodex auch ins Statut der SPORTUNION aufgenommen und gilt nunmehr für neu aufgenommene Vereine.

Dem Thema „**Respekt und Sicherheit in Vereinen**“ nahm sich die SPORTUNION bereits ab 2013 im Rahmen des **EU-Projektes** „Sport respects your rights“ federführend an und brachte sich seit 2015 in der Arbeitsgruppe für Maßnahmen gegen sexualisierte Gewalt im Sport ein. Seit November 2017 arbeiteten verbandsinterne Gremien an Maßnahmen, wie man einen möglichst sicheren Rahmen der Sportausübung bereitstellen könnte. Im März 2018 wurden erste Beschlüsse des Präsidiums verabschiedet: So verständigte sich das Gremium darauf, **von allen Dienstnehmern, die in den Kinder- und Jugendprojekten „Die Tägliche Bewegungs- und Sparteinheit“ und „Kinder Gesund Bewegen“ eingesetzt werden**, ab dem Schuljahr 2018/19 einen **erweiterten Strafregisterauszug und die Unterzeichnung des Ehrenkodex** zu verlangen. Die Unterzeichnung des Ehrenkodex gilt **ab dem Herbstsemester 2018/19** auch als Zulassungsvoraussetzung für alle TeilnehmerInnen an Aus- und Fortbildungskursen der **SPORTUNION-Akademie**.

Den Vereinen wird bei TrainerInnenbestellungen die gleiche Vorgangsweise empfohlen und gleichzeitig, die Satzungen entsprechend zu adaptieren. Ab Juli 2018 wurden die Satzungen der SPORTUNION Österreich dementsprechend aktualisiert, die Formulierungen könnten dann von den Vereinen übernommen werden.

### **Ehrenkodex gegen jede Form von Gewalt, Mobbing und Leistungsmanipulation**


Mit 1. Juni 2018 trat nun das nächste Maßnahmenbündel in Kraft. Nach dem Vorbild von „100 % Sport“ wurde oben erwähnter Ehrenkodex erarbeitet und im Präsidium einstimmig verabschiedet. Mit der in Artikel 6 der Satzung vorgeschriebenen Unterzeichnung dieser „**zehn Gebote**“ verpflichten sich unsere zukünftigen SPORTUNION-Vereine sowie deren Funktionsträger und künftige TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen,

- ✓ die **Würde** der SportlerInnen zu respektieren
- ✓ die SportlerInnen **fair** zu **behandeln** und **gegen jede Diskriminierung** aufzutreten
- ✓ **gegen** körperliche, psychische, insbesondere sexuelle **Gewalt** vorzugehen
- ✓ die **Privatsphäre** der SportlerInnen zu respektieren
- ✓ beobachtete **Grenzüberschreitungen** an Zuständige zu **melden**
- ✓ sich in Konfliktsituationen um eine **offene, gerechte, humane Lösung** zu bemühen
- ✓ **Fair-Play** zu vermitteln, aktiv zu **vertreten** und somit Leistungsmanipulation abzulehnen
- ✓ den SportlerInnen **Mitbestimmungsmöglichkeiten** einzuräumen
- ✓ **Gesundheit** und Wohlbefinden der SportlerInnen **über** Erfolgsziele zu stellen
- ✓ SportlerInnen zu **sozialem, respektvollem Verhalten** in der Sportgemeinschaft anzuleiten.


## Appell der Landesleitung der SPORTUNION WIEN:

Werdet aktiv, nehmt den **Ehrenkodex in die Statuten** eures Vereins auf!

Lasst eure **Trainer und Übungsleiter** den Ehrenkodex **unterzeichnen!**



**SPORT  
UNION**



**FÜR RESPEKT  
UND SICHERHEIT**  
BEI ALLEN SPORTARTEN

### EHRENKODEX DER SPORTUNION

**Dieser Ehrenkodex ist Ausdruck des Anspruchs der SPORTUNION, sich nicht nur auf ihre primäre Aufgabe einer kompetenten, sportorientierten Führung ihrer Sportlerinnen und Sportler zu beschränken, sondern sich darüber hinaus mit Nachdruck um eine personorientierte Führung nach ethisch-moralischen Grundsätzen zu bemühen. Er richtet sich grundsätzlich an alle Führungspersonen, die für die SPORTUNION in Österreich tätig sind.**

**Name:** \_\_\_\_\_  
**Organisation:** \_\_\_\_\_

Ich verspreche,

- die Würde der Sportlerinnen und Sportler zu respektieren, unabhängig von Alter, Geschlecht, sexueller Orientierung, sozialer, ethnischer und kultureller Herkunft;
- gegen Diskriminierung jeglicher Art aufzutreten und alle mir anvertrauten Sportlerinnen und Sportler fair zu behandeln;
- jegliche Form (Worte, Gesten, Handlungen) körperlicher, psychischer und insbesondere sexueller Gewalt oder sexueller Übergriffe in aller Klarheit abzulehnen und gegebenenfalls dagegen vorzugehen;
- die persönlichen Grenzen der mir anvertrauten Personen zu achten und ihre Privatsphäre zu respektieren und mich entsprechend zu verhalten;
- beobachtete Grenzüberschreitungen unverzüglich und ohne Ausnahme an die zuständige Ansprechperson/Instanz des Vereines/Verbandes zu melden;
- bei Konflikten mich um offene, gerechte und humane Lösungen zu bemühen und mir gegebenenfalls externe Unterstützung zu holen;
- das Fair Play als wichtige Handlungsmaxime des Sports zu vermitteln und aktiv zu vertreten, insbesondere das Einhalten sportartspezifischer Regeln sowie das Ablehnen jeglicher Leistungsmanipulation (z.B. Betrug, Doping);
- die Eigenverantwortlichkeit und die Selbstständigkeit der Sportlerinnen und Sportler zu unterstützen und ihnen ausreichende Mitbestimmungsmöglichkeiten einzuräumen;
- anzuerkennen, dass das Interesse der Sportler/innen und Sportler, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden über den Interessen und den Erfolgszielen anderer stehen;
- darüber hinaus nach meinen Möglichkeiten Sportlerinnen und Sportler zu sozialem Verhalten in der Sportgemeinschaft und zu nötigem Respekt gegenüber anderen sowie zum verantwortungsbewussten Umgang mit der Natur und der Mitwelt anzuleiten;

**Als Person mit Vorbildfunktion verpflichte ich mich ausdrücklich, jeden mich betreffenden Verdachts- oder Tatbestand einer strafbaren Handlung (Anzeige, Verfahren, Tätigkeitsverbot, Verurteilung) unverzüglich der vorgesetzten Instanz zu melden.**

\_\_\_\_\_

Ort, Datum

\_\_\_\_\_

Unterschrift

[www.sportunion.at](http://www.sportunion.at)

*Wir bewegen Menschen*

## TURN 10-RIEGENMEISTERSCHAFT 14.10.2018

von Julia Wetter



Am Sonntag den 14.10.2018 fand in Traiskirchen die von mir organisierte WFT-Riegenmeisterschaft in Turn 10 statt. Es gab 128 TeilnehmerInnen insgesamt, davon 20 aus der Sportunion Währing. Wir belegten einige Spitzenplätze und konnten unsere Stärken zeigen – Gratulation an alle TurnerInnen. Besonders danken möchte ich den Eltern und Freiwilligen, die an diesem Tag das Buffet betreut und Kuchen mitgebracht haben. Ohne euch hätte ich das nicht geschafft. Der Wettkampf verlief reibungslos und verletzungsfrei. Wir waren vor dem Zeitplan fertig und auch das Feedback war durchwegs positiv. Da ich meine Funktion beim WFT weitergegeben und eine andere angenommen habe, muss ich keine Wettkämpfe als Hauptorganisatorin mehr veranstalten, sondern kann als Helferin mit Rat und Tat zur Seite stehen. Ich habe aus dieser Arbeit viel gelernt und ich freue mich, dass die Union Währing als kleine große Familie so gut funktioniert.

Ein riesiges „Danke“ geht auch an meine vier Burschen, die fast freiwillig und ohne genaue Angabe von Aufgaben viel geholfen und mir als psychische Stütze gedient haben. Ich wusste nicht, ob alles so reibungslos klapfen würde und war froh, euch als Backup im Rücken zu haben. Laurenz, dir ein Extra-Danke, denn du warst am Vortag schon dort um mit mir aufzubauen und die Lage zu checken.

Ich glaube, wir sind ein super Team und halten gut zusammen. Wenn ich euch brauche, kann ich auf jede und jeden Einzelnen zählen. Es ist mir wichtig daran zu erinnern, dass in unserem Verein so viele Leute mit Herzblut dabei sind und viel von ihrer Freizeit darauf verwenden – zumeist unentgeltlich. Das ist nicht selbstverständlich, daher danke ich allen, die sich so für die Sportunion Währing einsetzen!

Bilder siehe Seite 2

Hier die Ergebnisse: <https://www.turn10.at/de/ergebnisse>

## BUNDESMEISTERSCHAFTEN TURN 10 WATTENS 17./18.11.2018

An diesem Wochenende fuhren Laurenz und ich mit dem Zug nach Wattens. Petra stieß ebenfalls dazu und wir verbrachten einen netten Abend. Am Sonntag absolvierten Laurenz und Petra einen super Wettkampf.

Petra turnte Oberstufe und wurde Erste in ihrem Jahrgang mit 79,45 Punkten, gratuliere!



Auch Laurenz turnte Oberstufe und wurde mit 88,25 Punkten in seiner Altersklasse Zweiter. Das heißt, österreichweit der zweitbeste Turner in seinem Alter. Nur ein Punkt fehlte auf den Erstplatzierten, aber er war nicht enttäuscht, denn er hatte alles gegeben, ihm war alles gelungen, aber der andere war eben ein bisschen besser. In solchen Momenten bin ich besonders stolz, Trainerin von „meinen“ Burschen zu sein.



Hier die Ergebnisse: <https://www.turn10.at/de/termine/eventdbshow-oesterreichische-turn10-meisterschaft-17.11.2018?flat>

*Eure Julia*

## TRAININGSLAGER IN BAD SCHALLERBACH

von Julia Wetter

In der vorletzten Ferienwoche waren wir in Bad Schallerbach auf Trainingslager - toll war's! Wir hatten die Halle und den gesamten Außenbereich für uns und konnten unsere überschüssigen Energien super loswerden. Jeden Tag wurde geturnt, getratscht, gegessen und viel gelacht. Bei uns ist es immer lustig und am Lager wachsen wir alle noch mehr zusammen - eine kleine große Familie, sag ich immer. Geschlafen wurde in der Halle, geturnt wurde in der Halle und gegessen wurde gleich nebenan. Einen Abend verbrachten wir mit Geländespielen und auch ein Besuch im Schwimmbad durfte nicht fehlen. Hier ein paar Eindrücke:



Insgesamt waren wir 26 Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 20 Jahren und 4 TrainerInnen - Schahpour, Alex, Patrick und ich. Für Alex war es ein Abschluss, denn ein paar Wochen später reiste er für ein Jahr nach Russland, hoffentlich kommt er wieder. Patrick sprang spontan für den verletzten Martin ein und konnte sich toll einleben, immerhin haben wir ihm eine Schnitzelburg gebaut. Auch dabei waren meine Tochter Laetitia als jüngstes Mitglied (1 1/2 Jahre) und Konstantin. Besonders angenehm war dieses Jahr, dass wir einen Freiplatz mit Beachvolleyballplatz zur Verfügung hatten.



Ich freu mich schon auf nächstes Jahr!

*Eure Julia*

## DIE HERBSTWANDERUNG

von Martin Prelesnik



Am Sonntag den 7. Oktober 2018 trafen wir uns am Bahnhof Langenzersdorf, welcher der Start- und Zielpunkt unserer beschwerlichen Expedition auf den Bisamberg sein sollte. Gegen 11:00 Uhr starteten wir mit doch recht beachtlichen 23 Leuten in den Tag. Bereits nach gut einer Stunde erreichten wir den ersten Spielplatz, was zumindest für mich und meinen Bruder, neben dem noch folgenden Restaurant, der einzige Anreiz war, überhaupt mit zu gehen. Nach einer gescheiterten Partie Fußball und dem Überwinden des Hindernisparcours wanderten wir frohen Mutes weiter. Gegen 15:00 Uhr erreichten wir den Gasthof







Magdalenenhof, wo wir uns bei (viel) Kaffee und Kuchen ein bisschen entspannten. Nachdem auch die zweite Pause von uns glanzvoll gemeistert wurde, traten wir den Heimweg über die Kellergasse, vorbei an Gastgärten und wunderschönen Häusern, an. Letztendlich kamen wir zu einem Heurigen, in welchem wir mit köstlichem Sturm und Traubensaft unseren Gaumen eine Freude machen wollten. Anschließend gingen wir alle gemeinsam zum Parkplatz beim Bahnhof. Es war ein wunderschöner Ausflug und ich komme beim nächsten auf jeden Fall mit (auch wenn es keine Spielplätze gibt)!!!

## ADVENT, ADVENT DIE DRITTE KERZE BRENT – NICHT ...

von Marie-Christin Mayer



... – weil das Feuerzeug nicht wollte.

Wie jedes Jahr fand auch dieses nach einigen organisatorischen Schwierigkeiten unsere alljährliche Adventfeier statt. Und es wäre ja keine Adventfeier, wenn alles einfach so aalglatz laufen würde. Wäre ja auch langweilig – und langweilig ist es bei der Sportunion Währing doch nie! So haben wir diesmal nicht nur das Datum gewechselt, sondern auch noch den Ort improvisieren müssen. An dieser Stelle nochmal vielen Dank an unseren lieben Bernhard, der sich da ordentlich für uns ins Zeug gelegt, und allen damit eine schöne Feier ermöglicht hat.



Nach dem ganzen Kuddelmuddel mit Zeit und Ort, hatten wir dieses Jahr leider auch noch zu wenige Kinder, um ein Krippenspiel zu inszenieren. Aber – deswegen sausen lassen? Nein! Und so hat sich



unsere Lisa kreativ eingebracht und kurzerhand mit Anton einen Sketch gespielt. Der Weihnachtsmann gegen das Christkind. Na das war eine „Streiterei“!

Musikalisch haben doch auch wieder einige Kids und Jugendliche ihre Talente gezeigt. So ist beispielsweise Katharina spontan eingesprungen unsere Feier mit einem wunderschönen Stück am Klavier zu eröffnen. Was haben wir doch für tüchtige Kinder im Verein – da können wir wirklich alle stolz sein! Mit einigen Stücken am Klavier und auf der Klarinette wurden wir verzaubert. Für die „Sing-Alongs“ und die musikalische Begleitung dafür waren dieses Jahr Irene und

Gerald im Duo am Start. Susens Stimme gab leider krankheitsbedingt auf und so konnte sie leider weder singen noch vorlesen. Aber siehe da – Irenes Mama ließ sich spontan dafür begeistern, die Geschichte vom eigensüchtigen Riesen mit viel Herzblut vorzulesen. Und die Jugend? Die legte sich nicht nur beim Mitsingen, sondern anschließend auch beim Turnen ins Zeug.

Turnerisch wurde uns nämlich wieder einiges geboten. So bekamen wir nach einer anstrengenden Aufwärm-Choreographie und einer kleinen Vorführung der jüngeren Turnkinder wieder einen Einblick, was unsere „großen“ in ihren Trainingseinheiten so leisten. Und da waren natürlich auch die ein oder anderen geblödelten „Hoppalas“ dabei.

Alles in Allem – würde ich sagen – auch dieses Jahr wieder ein sehr nettes Beisammensein, bei dem Susi und Evi uns alle mit dem nötigen Kaffee, Punsch und anderen Köstlichkeiten versorgt haben. Und als wäre der Advent nicht Grund genug zum Feiern, fiel auch noch Irenes Geburtstag genau auf den Tag der Adventfeier, die wir dann alle zusammen noch hochleben ließen. Was soll ich dazu noch sagen? Danke an alle Beteiligten, ohne euren Einsatz wäre die Feier niemals so schön geworden!

Ich freue mich schon auf die nächste Adventfeier!

Bilder dazu siehe Seite 23!

## 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. 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 mittlernende 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!

**Bankverbindung:** PSK, BLZ 60.000, Kto.Nr.1953998, Turn- und Sportunion Währing 1180 Wien, **IBAN:** AT66 6000 0000 0195 3998

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!)

Für alle **Kurse 2019/20** beginnt die **online-Anmeldung am 1. Juni 2019, 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	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 Karner	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/](http://www.sportunion-waehring.at/kontakt/)



# SPORTANGEBOTE 2018/19

## GYMNASTIK

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

Kurs-Nr.	GESUNDHEITSGYMNASTIK				Beitrag/ Schuljahr
<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 <b>115,-</b> <i>(Warme Socken und Decke mitbringen!)</i>
<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	19.10-20.55	Schop. 81	S. Braunsberger <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>GY13</b>	Joyrobic	Mi	<b>19.00-20.00</b>	<b>Schop. 49/P.</b>	Maria Ablinger <b>100,-</b>
-------------	----------	----	--------------------	---------------------	-----------------------------

## (BALL)SPIELE / YOGA / FASZIEN TRAINING

<b>SP01</b>	Sport & Spiele 10-14 J.	Mi	<b>18.00-19.00</b>	<b>Schop. 79/P.</b>	S. Braunsberger <b>80,-</b>
<b>BA01</b>	Ballsport (ab 16 Jahre)	Di	20.00-21.40	Parham. Merkurhalle3	Silvia Kreczy / 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>	Core- und Faszientraining	Di	19.00-20.00	Schop. 49/P.	Tarik Samman <b>115,-</b>
<b>YO03</b>	Yoga	Mi	19.35-20.55	Schop. 79/1.	Tarik Samman <b>135,-</b>
<b>YO04</b>	Basis-Yoga	Mi	18.00-19.00	Schop. 81	Monika Graser <b>115,-</b>
<b>YO05</b>	Yoga	Di	19.55-20.55	Scheib. 63	Eva Tagesen <b>115,-</b>

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



**Eltern-Kind-Turnen**

<b>KI10</b>	<b>2-4 Jahre</b>	<b>Mi 16.00-17.00</b>	<b>Schop. 79/P</b>	<b>Marie-Chr. Mayer</b>	<b>115,-</b>
<b>KI01</b>	2-4 Jahre	Mi 17.00-18.00	Schop. 79/P	Marie-Chr. Mayer	115,-
<b>KI02</b>	3-4 Jahre	Mo 16.50-17.50	Schop. 79/1.	I. Bender-Schindler	115,-
<b>KI03</b>	Kinder 4-6 Jahre	Do 16.00-17.00	Scheib. 63	Marie-Chr. Mayer	80,-
<b>KI04</b>	Kinder 6-10 Jahre	Do 17.00-18.45	Scheib. 63	Marie-Chr. Mayer	95,-
<b>KI05</b>	Kinder 6-10 Jahre	Mo 16.00-17.30	A.GrünG.10	Julia Wetter	95,-
<b>KI06</b>	Kinder 4-6 Jahre	Mi 17.00-18.00	Schop. 79/1.	Christa Prelesnik	80,-
<b>KI07</b>	Kinder 6-10 Jahre	Mi 18.00-19.30	Schop. 79/1.	Christa Prelesnik	95,-
<b>KI08</b>	Mädchen 6-10 Jahre	Mo 18.00-19.30	Schop. 79/1.	I. Bender-Schindler	95,-
<b>KI09</b>	Weibl. Jugend 10-14 J.	Mo 18.00-19.30	Schop. 81	Elisabeth Karner	95,-
<b>TU01</b>	Hobbyturnen (ab 14 J.)	Di 19.00-20.55	Abt-Karl-G. 13	Julia Wetter	95,-

**Wettkampfturnen für Fortgeschrittene**

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

**(TU02, TU03, TU04 keine Neuaufnahmen möglich!)**

**WALDLAUF / OUTDOORTRAINING**

<b>WL01</b>	Waldlauf mit Stretching	Do 19.00-20.00	Marswiese	Tom Ballik	70,-
	<i>April - Juni, erster Treffpunkt 4. April, 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>	<b>Sa 9.00-10.15</b>	<b>Heschweg 100</b>	<b>Roswitha Koch</b>	<b>115,-</b>
	<i>9. März-29. Juni 2019, 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>	<b>Mo 10.00-11.15</b>	<b>Heschweg 100</b>	<b>Roswitha Koch</b>	<b>115,-</b>
	<i>11 März-24. Juni 2019, bei jedem Wetter; Treffpunkte unter 0699/19859755 zu erfragen. Bei 1. Teilnahme bitte um telefonische Anmeldung.</i>				

**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:

### 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!



### Eislaufen mit Christa beim Engelmann: Samstag, 16. Februar 2019, 14.00 Uhr

### Ski-Wochenende Hochkar: 8.-10. März 2019

(nur für Platzleiter, Vorturner, Wettkampfturner/innen)

### WFT-Turn10-Meisterschaft:

Voraussichtlich am 6. April 2019 im Dusika-Stadion.  
 Rechtzeitige nähere Informationen auf den Turnplätzen!

### Radausflug: Sonntag, 26. Mai 2019, 10.00 Uhr

Unser zweiter Radausflug führt uns diesmal nach **Greifenstein**.  
 Details dazu siehe Seite 15.

### Wir gratulieren herzlichst:

**Elisabeth Daneczek** und **Franz Karner** zur Hochzeit am 28. Juli 2018

**Luzia Kraft** zu ihrem 99. Geburtstag am 28. Oktober 2018

**Mag. Anton Neuber** zum 50. Geburtstag am 28. November 2018

**Dr. Stefanie Urban** zum 30. Geburtstag am 14. Dezember 2018

**Schahpour Mehvar** zum 55. Geburtstag am 26. Dezember 2018

**Ing. Gerhard Treibenreif** zum 80. Geburtstag am 26. Dezember 2018

### Danke für Ihre Spenden:

Familie Strohbach € 50,-  
 Elisabeth und Wolfgang Laube € 30,-  
 Dr. Christa Binder € 25,-  
 Henriette Braitenberg-Zennenberg € 25,-  
 Mag. Helga Kostka € 25,-  
 Eleonore und Erich Schmölz € 20,-  
 Sigrid Rissel € 15,-  
 Gabriele Mehofer € 5,-

# RADAUSFLUG AM SONNTAG, 26. MAI 2019

## WIEN - GREIFENSTEIN - WIEN

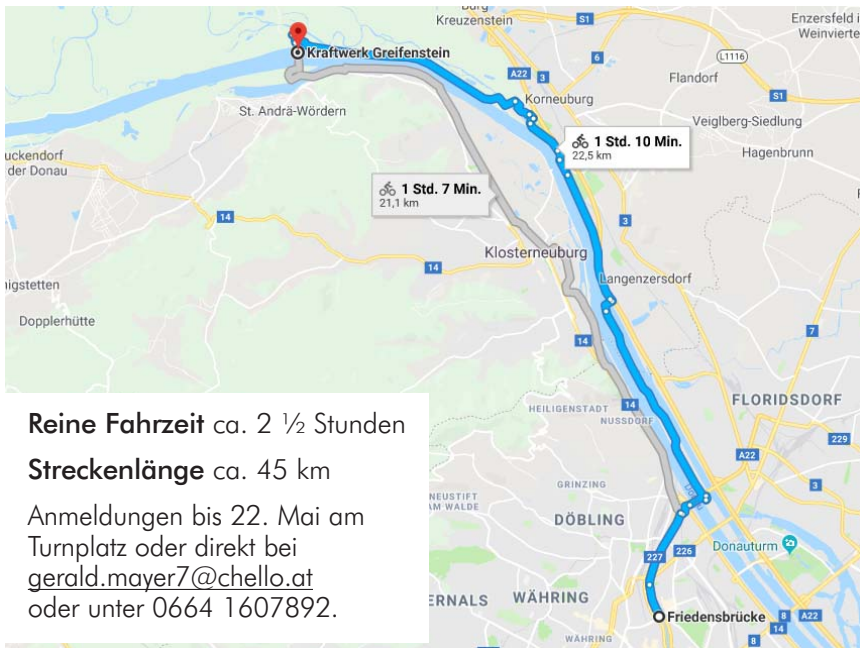
von Gerald Mayer



**Treffpunkt:** 10.00 Uhr Friedensbrücke 1090 Wien

Routenverlauf: Von der Friedensbrücke geht es entlang des Donaukanals bis zur Nordbrücke. Über den Steinitzsteg geht es über die Donau auf die Donauinsel. Der Radweg führt uns bis zum Anfang der Donauinsel. Beim Einlaufbauwerk Langenzersdorf überqueren wir die „Neue Donau“ und wechseln damit auf das Donauufer. Entlang des Donau-Radweges geht es über Korneuburg (Hafen) bis zum Donaukraftwerk Greifenstein. Dort wechseln wir auf das gegenüberliegende Donauufer.

Nach einer ausgiebigen Pause geht es entlang des Donau-Radweges über die Donaulände – Donaustraße – Donauradweg – Brückenstraße – Oberer Silbersee – Am Durchstich – (Kritzendorf) – Durchstichstraße – Martinsteg – Überquerung der Klosterneuburger Straße vor Klosterneuburg – und weiter am Durchstich – In der Au – Strandbadstraße – Donauuferstraße – Kuchelauer Hafenstraße – Relegasse bis zur Nussdorfer Schleuse. Dort queren wir den Donaukanal und fahren entlang des Donaukanals wieder zurück bis zum Ausgangspunkt Friedensbrücke.



## KORT.X

### DAS KOORDINATIVE FITNESSTRAINING

von Bernhard Krauskopf



... ist eine Herausforderung für Jung und Junggebliebene, für Geübte und für Übende, für VorturnerInnen und ÜbungsleiterInnen, was all jene, die am Dienstag, 3. April 2018, zur internen Fortbildung in den Turnsaal Abt-Karl Gasse gekommen sind, erkannt, erlebt und gespürt haben. Neben zahlreichen VorturnerInnen der Union Währing waren auch Gäste von der Sportunion Mariahilf dabei, um dieses „neue“ Programm kennenzulernen.

Es handelt sich dabei um Lauf- und Sprungübungen, die mit Hilfe von Reifenbahnen ausgeführt werden.

Beispiel 1: Springe abwechselnd einbeinig und beidbeinig in den folgenden Reifen der Reifenbahn, also links - beidbeinig, rechts - beidbeinig, usw.

Es ist durchaus bereits eine Herausforderung, die Schritt- bzw. Sprungreihenfolge durchgehend korrekt auszuführen, besonders koordinativ wird es aber dann, wenn zusätzlich Armbewegungen ins Spiel kommen, vor allem dann, wenn diese nicht im gleichen Rhythmus wie die Beinarbeit ausgeführt werden sollen.

Beispiel 2: Laufe so über die Reifenbahn, dass du in jeden Reifen sowohl mit dem linken als auch mit dem rechten Fuß hineinsteigst und klatsche bei jedem dritten Bodenkontakt.

Und schließlich haben die Reifen verschiedene Farben (orange, grün, braun), denen auch verschiedene Aufgabenstellungen zugrundegelegt werden können:

Beispiel 3: Steige bzw. springe in jeden gelben Reifen mit links, in jeden braunen Reifen mit rechts, in jeden grünen Reifen beidbeinig hinein.

Die Übungen können vielfältig abgeändert, erweitert und kombiniert werden und sollen selbstverständlich an die entsprechende Gruppe angepasst werden.

Und ganz besonders wichtig ist: Fehler sind erlaubt! Es geht keineswegs um die stets korrekte Ausführung der Übungen, sondern um die intensive Auseinandersetzung mit der Aufgabenstellung, durch die Lernen stattfindet!

Vor allem bemerkenswert war und ist die Bereitschaft langjähriger „VorturnerInnen“, die ihrerseits ja bereits über ein großes Repertoire an Übungen verfügen, sich Zeit zu nehmen, den eigenen Blick auf das variantenreiche Bewegen zu schärfen, zu erweitern und neu zu betrachten. Vielen Dank für die rege Teilnahme und das große Engagement und viel Spaß beim Ausprobieren und Weitergeben!

Bilder dazu siehe Seite 2.



## AKTIVE ENTSPANNUNG NACH JACOBSON

mit Susanne Gahn



In der ersten Hälfte dieser sehr entspannenden Stunde machen wir unterschiedliche leichte Übungen, um den Körper beweglicher zu machen, zu stabilisieren und zu dehnen. Dabei arbeiten wir auch immer wieder mit Kleingeräten wie Bällen, Therabändern, Stäben oder Bänken, um viel Abwechslung im Training zu genießen und den Körper auf verschiedenste Arten zu bewegen.

Solcherart aufgewärmt starten wir dann anschließend in die Entspannungsphase: mit Atemübungen und mit der „Aktiven Entspannung nach Jacobson“.

Die „Aktive Muskelentspannung nach Jacobson“ wurde in den 1930-er Jahren vom amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson entwickelt und wird auch „Progressive Muskel-Relaxation“ (PMR) genannt. Dabei werden einzelne Muskelgruppen/ Körperteile nach und nach angespannt, danach lässt man die Muskulatur wieder locker und konzentriert sich auf den Übergang von der Anspannung zur Entspannung.

Denn erst durch die vorherige Anspannung ist es vielen Menschen möglich, bestimmte Körperteile gezielt anzusprechen und bewusst zu entspannen.

Oftmals sind unsere Verspannungen nicht nur Folge von zB. Haltungseffern, sondern auch Reaktion auf Stress, Angst, Zorn, etc... - diese Emotionen bewirken neben anderen physiologischen Veränderungen einen reflexhaften Anstieg der Muskelspannung. Umgekehrt - und hier setzt die Aktive Entspannung nach Jacobson an - kann man durch muskuläre Entspannung dem Stresserleben entgegenwirken.

Die Übungen lassen sich auch leicht in den Alltag übertragen oder sind auch zB. vor dem Einschlafen gut durchzuführen.

Die Progressive Muskel-Relaxation stellt somit eine einfache, sehr direkte körperbezogene Form dar, um Entspannung zu erlernen, und wird besonders empfohlen für Menschen, die unter Verspannung der Muskulatur, Migräne, Schlafstörungen, Stress oder Bluthochdruck leiden. Ich empfehle es aber darüber hinaus jedem Menschen - einfach, weil es gut tut! Entdecken auch Sie die wohltuende Entspannung!

**Wann:** Donnerstags, 17:25-18:25 Uhr, Schopenhauer Straße 79, 1. Stock. (bitte warme Socken und Decke mitbringen, um den Wohlfühlfaktor zu erhöhen)

„Tu deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen“  
(Therese von Avila)

## GRÜSSE VOM WEIHNACHTSMANN

von Marie-Christin Mayer



Weihnachtszeit, Weihnachtszeit, sagt allen Bescheid... Wenn es draußen kälter wird, dann ist es eindeutig Zeit in den hohen Norden zu reisen. Uns hat es dieses Jahr nach Finnland verschlagen. Aber nicht einfach so – wir waren auf einer Mission! So kurz vor Weihnachten mussten der Weihnachtsmann und seine Tonttus (Anm. finnische Weihnachtswichtel) doch am Polarkreis anzutreffen sein. Aus unserem ursprünglich wegen eines Abschiedskonzertes geplanten Helsinki-Urlaub wurde also mehr – auf ins Weihnachtsdorf nach Rovaniemi!

Mit dem Nachtzug rund 900 km in den Norden – das war eine Reise! Kaum angekommen wurden wir von einem wunderbaren Winterwunderland empfangen, Schnee wohin das Auge reichte. Die Temperaturen einige Grade unter Null, in der Nacht noch ein paar Grad weniger, die Lichtverhältnisse mäßig – so, wie man sie eben am Polarkreis zur Winterzeit erwartet. „Sonnenaufgang“ zwischen 11 und 12, Sonnenuntergang zwischen 13 und 14:30 Uhr. Nachdem wir Einzug in unser wunderbares kleines Apartment gehalten hatten und unsere unglaublich freundlichen Vermieter mir sogar einige finnische Worte entlockt hatten, erkundeten wir erstmal die Stadt, deckten uns mit traditionellen finnischen Gebäcken und Weihnachtsaft ein und genossen den ausklingenden Abend in der wohnungseigenen Sauna. Immerhin mussten wir ja fit für Santa sein!

Am nächsten Tag war es dann endlich so weit. Nachdem die Bushaltestelle nur einen Katzensprung von unserem Apartment entfernt war, mussten wir nicht mal lange auf unseren Santa Express warten. Knappe 30 Minuten waren wir nur mehr vom Weihnachtsdorf entfernt! Wie aufregend! Hatte meine Familie vor einigen Jahren das Weihnachtsdorf doch schon im Sommer besucht – aber in der Weihnachtszeit, das war nochmal was ganz anderes!

Als wir den Eingang und somit den Polarkreis überschritten hatten, wartete eine Weihnachts-Wunderwelt auf uns und wir waren wieder Kinder. Überall der Weihnachtszauber, der Winterwald und die Rentiere, die zu Schlittenfahrten einladen. Genau das machten wir dann auch – eine Rentierschlittenfahrt – solange es noch hell war! Und wie es sich für eine Finno-Ugristin so gehört, war unser auserwählter Rentierhirte ein Saami, sogar in Nationaltracht. Und unser Rentier? Zuckersüß! Ich durfte es nach unserer



Fahrt sogar streicheln! Definitiv ein Highlight.

Nach der Anstrengung brauchten wir erst einmal eine Stärkung, natürlich auch traditionell finnisch, bevor wir mit den Weihnachtskarten im Wichtelpostamt loslegten. Ganze 20 Postkarten mussten geschrieben und verschickt werden, die dann in der Wichtelpost gestempelt und natürlich zeitgerecht zu Weihnachten ausgeliefert wurden. Knappe 2 Stunden verbrachten wir damit, Karten zu kaufen, schreiben, verschönern und verschicken. Inzwischen war es 15:00 Uhr und stockdunkel draußen. Die Lichterketten auf den Häusern und Bäumen gaben dem Weihnachtsdorf endlich den ganz besonderen Glanz. Es war Zeit den Joulupukki – wie die Finnen Santa Claus nennen – zu besuchen. Also auf zu Santa's Office! Nur ein paar Schritte vom Postamt entfernt erwartete er uns schon!

Über einen hübsch beleuchteten Pfad und durch das riesige Treppenhaus wurden wir von den fleißigen Tonttus gelotst, bis wir schlussendlich vor einem mit einem dunkelroten Seil abgesperrten Raum warten mussten.



„Hello, fellow Austrians!“ begrüßte uns der Pukki freundlich, als wir uns artig zu ihm setzten. Wer hatte ihm wohl gesagt, dass wir aus Österreich kommen? Er erzählte uns, dass er großer Fan von klassischer Musik ist und wie schön Österreich doch ist. Woher wir kommen wollte er wissen. Und noch ganz vieles anderes, das ich vor

Aufregung schon wieder vergessen habe. Auch zu einem gemeinsamen Foto ließ er sich überreden und wünschte uns eine schöne Weihnachtszeit und frohe Weihnachten. Vor Freude ließ ich mich sogar zu einem Handstand in voller Montur am Polarkreis hinreißen.



Eigentlich wollten wir ja gar nicht mehr weg! Aber leider verfliegt die Zeit, wenn man Spaß hat, und so mussten wir wieder zurück in die Stadt fahren, wo wir den Tag dann mit finnischem Glögi und Sauna ausklingen ließen.

Ich könnte euch jetzt noch so viel erzählen. Von Helsinki, Shoppingtrips, Konzerten und Freunde treffen. Aber verglichen mit unserem Ausflug zum Weihnachtsmann, war das alles nicht so spannend. Vielleicht ja ein anderes Mal, in einer anderen Ausgabe! ☺

## TRUDI DAS TEUFELSHUHN

(Material: ein Gummihuhn aus der Tierhandlung)

Alle Kinder stehen auf einer Seite des Turnsaals, nur ein Kind steht mit dem Gesicht zur Wand auf der gegenüberliegenden Turnsaalwand.

Hinter dem einen Kind liegt das Huhn am Boden.

Während das eine Kind sagt „Wo ist Trudi das Teufelshuhn“, dürfen die anderen Kinder versuchen, sich dem Huhn zu nähern. Nach diesem Satz darf sich das Kind rasch umdrehen und wenn es jemanden sieht, der sich noch bewegt, wird dieser ans Ende des Turnsaales zurückgeschickt. (Wie das Spiel „Donner, Wasser, Blitz“).

Das Spiel geht jedoch weiter: Die Kinder müssen versuchen das Huhn zu erwischen und es schnell hinter dem Rücken zu verstecken.

Auf die gleiche Weise, wie die Kinder vorgelaufen sind, müssen sie jetzt das Huhn versteckt bis zu einer vereinbarten Linie nach hinten bringen.

Das Kind vorne darf jedes mal nach dem Satz „Wo ist Trudi das Teufelshuhn“ raten, wer das Huhn hat, und diejenigen, die sich noch bewegen, an den Anfang zurückschicken.

Viel Spaß beim Spielen

*Christa*



*Christa Prelesnik*

## SCHULAUTONOME TAGE BIS SOMMER 2019

**Vom Stadtschulrat vorgegeben –  
An diesen Tagen sind die Schulen geschlossen:**

31. Mai 2019 (Fenstertag)

21. Juni 2019 (Fenstertag)

### Übersicht Feiertage und Ferien bis Sommer 2019:

Semesterferien: 2. – 10. Februar 2019

Osterferien: 13. – 23. April 2019

Christi Himmelfahrt: 30. Mai 2019

Pfingsten: 8. – 11. Juni 2019

Fronleichnam: 20. Juni 2019

Sommerferien: 29. Juni – 2. September 2019

**Turnstart nach den Sommerferien: Montag, 9. September 2019**





# Rätselseite

by Tom

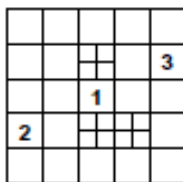


Hier ist das nächste logische Rätsel, wie immer eindeutig lösbar! Mehr Rätsel findet man auf den ausgesprochen empfehlenswerten Seiten [www.janko.at](http://www.janko.at) oder [www.croco-puzzle.com](http://www.croco-puzzle.com).

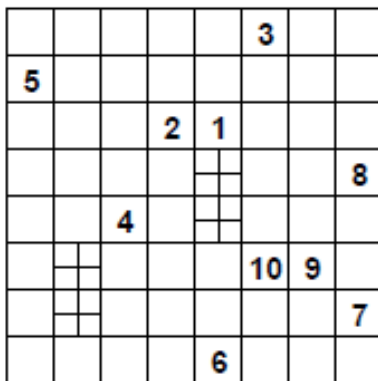
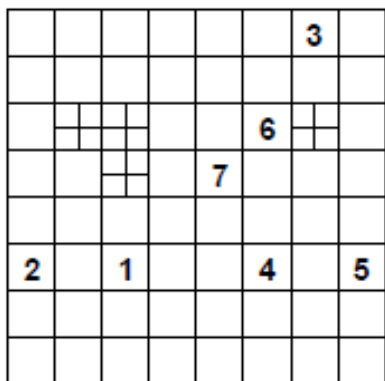
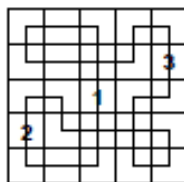
## Bahnhöfe

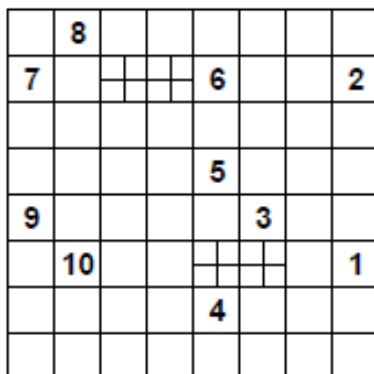
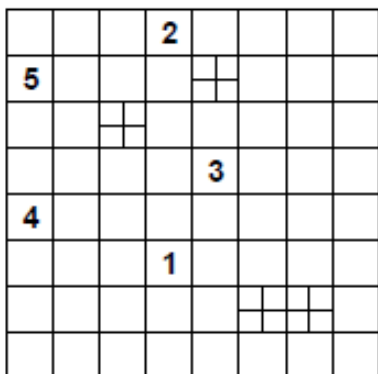
Zeichnen Sie in die Felder einen geschlossenen zusammenhängenden Rundweg ein. Der Weg soll die Mittelpunkte benachbarter Felder verbinden und ausschließlich waagrecht und senkrecht verlaufen. Er muss sich genau an den markierten Stellen selbst kreuzen, und jedes andere Feld genau einmal benutzen. Die Bahnhöfe (dargestellt durch die Zahlen) sind in aufsteigender Reihenfolge zu durchlaufen, und in einem Bahnhof darf der Weg nicht abbiegen.

Beispiel



Lösung



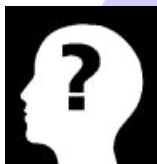


Autor: © Bernhard Seckinger



**Kopfnuss  
von Heft 23**  
Lösung

**Rätselgedicht von Goethe:**  
Der SCHATTEN!!



**Kopfnuss**  
Alle Personen, die die heu:  
Kopfnuss bis Redaktionsscl  
der nächsten Ausgabe  
knacken, werden hier  
in einer Ehrentafel erwähn



**Rätselgedicht:**

Ich habe zwei Flügel  
und kann nicht fliegen.  
Hab einen Rücken  
und kann nicht liegen.  
Ich habe ein Bein  
und kann nicht stehen.  
Trag eine Brille  
und kann nicht sehen.

Kopfnuss-Auflösungen  
und alle „Knacker“  
im nächsten Heft,  
Fragen / Lösungen an:  
[thomas.ballik@chello.at](mailto:thomas.ballik@chello.at)



**HERBSTWANDERUNG AUF DEN BISAMBERG**



**ADVENTFEIER 2018**





## 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 27: Mitte Juni 2019

### 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/)

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

Währing



**Herbstwanderung am Bisamberg**