



SPORT
UNION
WÄHRING

SPORT SPIEL SPASS

HEFT 27
AUGUST 2019

VEREINSZEITUNG DER
TURN- UND SPORTUNION WÄHRING



LATUSCH, BADESPASS UND MEHR!

Aus dem Inhalt:

Breit gefächertes Übungsangebot
im neuen Schuljahr

NEU: Zusätzliches Eltern-Kind-
Turnen und Kinder-Turnen 4-6 Jahre

Premiere: Interner Wettkampf
der 6-10 Jährigen

Luft, Wasser, Schnee, Eis -
wir fühlen uns in allen Elementen
wohl!

**TURNBEGINN AB
MONTAG, 9. SEPTEMBER 2019**



EINZELMEISTERSCHAFT



Liebe Sportbegeisterte!

Sommerferien bzw. Schulferien ist ein Begriff für einen längeren Zeitraum, wo in der Schule kein Unterricht stattfindet. Diese Ferien (lat. feriae „Festtage“) sollen von den Schülern heutzutage vor allem zur Erholung und Entspannung genutzt werden.



Susen Mayer

Aus der Sicht der Lehrkräfte ist es kein Urlaub, sondern eine unterrichtsfreie Zeit, in der Fortbildungen, Tagungen und Konferenzen stattfinden sollen oder natürlich auch ein wenig Urlaub. Große Teile der Ferien werden für die Vorbereitungen des Unterrichts für die danach folgende Zeit aufgewendet.

Urlaubszeit mit der Familie ist **sehr wichtig und kostbar**, nur leider bleibt davon im Alltag nicht viel übrig. Urlaub heißt Zusammensein, gibt Raum sich neu kennenzulernen, einmal gemeinsam auszubrechen, Neues zu erleben und zu entdecken. Ferien geben wieder Kraft, die Aufgaben des Alltages gemeinsam zu meistern, harmonisch zu lösen und von den Erinnerungen noch lange zu berichten: Etwa von einem verpassten Sieg beim Beachvolleyball, einem Tischtennisturnier oder gemeisterten Purzelbaum, Zweifachsalto, Rad oder etwa einer wunderschönen Wanderung. Ich hoffe, Sie haben sich alle gut erholt, viel Kraft getankt und blicken einem erfolgreichen neuen Schuljahr entgegen.

Unsere ÜbungsleiterInnen freuen sich ab

Montag, 9. September 2019

wieder auf Ihren zahlreichen Besuch in unseren Einheiten.

Als Neuigkeit habe ich folgendes zu berichten:

In der Landesleitung Wien gab es eine Änderung in der Geschäftsführung. Nach fast genau 10 Jahren wechselt Mag. Gerd Bischofter in seiner Aufgabe als Geschäftsführer der SPORTUNION Wien am 12. August 2019 als Geschäftsführer in die Österreichische Bundes-Sportorganisation (BSO). Er hat auch mit uns in der Sportunion-Währing zusammengearbeitet, ist mit Rat und Tat zur Seite gestanden und hat uns öfter bei Veranstaltungen besucht. An seine Stelle tritt als neuer Landesgeschäftsführer Mag. Michael Terk, der bereits auch seit 9 Jahren bei der Sportunion Wien in den Bereichen Marketing, Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungen zuständig war. Wir gratulieren beiden recht herzlich zu ihren neuen Herausforderungen und wünschen ihnen alles Gute und viel Erfolg.

In der letzten Vereinssitzung haben wir einige Neuerungen erarbeitet und beschlossen:

- Ein neues Team wird unsere Homepage betreuen und überarbeiten
- Das Eislaufen wird heuer nicht stattfinden
- Der Radausflug wird in Zukunft auf Grund von mangelndem Interesse nicht mehr angeboten
- Wettkämpfe werden weiterhin unter der Leitung von Julia Wetter abgehalten
- Der gut organisierte Herbstwandertag von Eva Tagesen wird weiterhin stattfinden
- Die Adventfeier wird voraussichtlich wieder im BRG 18, Schopenhauerstraße 49, stattfinden
- Das Gschnas (Faschingsfest) wird durch eine andere Art von Veranstaltung ersetzt werden

Nähere Details dazu erfahren Sie über die Übungsleiter oder auf unserer Homepage.

Im Namen des gesamten Teams der Turn- und Sportunion wünsche ich allen einen bewegten Sommer und viel Freude mit unseren Angeboten!

EINZELWETTKAMPF AM 6. APRIL 2019

von Julia Wetter



Am 6. April 2019 fand im Dusikastadion der Einzelwettkampf des WFT statt. Die Union Währing trat mit 20 Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen an. Wie immer, konnten wir einige Erfolge feiern und ich bin stolz auf alle TeilnehmerInnen. Danke auch an alle Kampfrichter, ohne euch gäbs keinen Wettkampf. Die Organisation hat gut geklappt und wir freuen uns schon auf den nächsten Wettbewerb.

Hier ein paar Eindrücke!



INTERNER WETTKAMPF DER 6 BIS 10-JÄHRIGEN

von Laurenz Wagner und
Leon Schweiger



Als graduellen Einstieg ins Wettkampfturnen veranstalteten wir mit den 6 bis 10-Jährigen einen internen Wettkampf, welcher im Rahmen des normalen Turnbetriebes stattfand. Seit einigen Wochen lernten die Kinder ihr Können zu präsentieren. Sie überlegten sich Übungsreihenfolgen und übten diese. Am Tag des Wettkampfes turnten die Kinder dann an den vier Geräten: Boden, Balken/Bank, Sprung und Reck. Sie wurden von vier geprüften Kampfrichtern, die sonst als Vorturner fungieren, bewertet. Hierbei wurde nach dem offiziellen Turn10-Katalog verfahren, wie er bei allen anderen Wettkämpfen zum Einsatz kommt. Wir gratulieren allen TeilnehmerInnen!



SCHIWOCHENENDE AM HOCHKAR

von Martin Prelesnik



Am 8. März brachen ca. 25 Leute unseres Vereins zu einem gemeinsamen Schiwochenende ins Schigebiet Hochkar auf, um dort mit gekonnten Schwüngen die Pisten unsicher zu machen. Bereits die Anfahrt barg einige Herausforderungen wie zum Beispiel einen vereisten Weg zu unserer Hütte, welcher so manchem Auto Probleme bereitete. Direkt in der ersten Nacht beschloss die Jugend auszuprobieren wie gut es wohl funktionieren würde, die schwarze Piste am Hintern runter zu rutschen. Nachdem wir uns unter lautem Gelächter einige blaue Flecken geholt hatten, fielen wir hundemüde in unsere Betten. Am nächsten Morgen begaben wir uns nach einem kurzen Frühstück direkt auf die Piste. Nach einigen mehr oder weniger erfolgreichen Versuchen die Piste sturzfrei herunter zu kommen, kamen wir alle zu dem erfreulichen Schluss, dass wir das Schifahren doch noch nicht gänzlich verlernt hatten. Wir bildeten kleine Gruppen in welchen wir im ganzen Skigebiet unterwegs waren. Wer jetzt jedoch denkt, dass der Tag mit Liftschluss für uns endete, hat sich getäuscht. Kaum waren wir in die Hütte eingekehrt, begannen wir damit einen riesigen Schneehaufen auszuhöhlen und uns somit eine Art Iglu zu bauen. Wir wurden jedoch leider von der Kälte dazu gezwungen die Bauarbeiten gegen zehn Uhr abzubrechen. Anschließend machten sich noch ein paar ältere Jugendliche, zu welchen ich mich auch dazu zähle, auf den Weg in die anliegende Après Ski Hütte, um dort das regionale Angebot



alkoholfreier Getränke zu testen 😊. Wie es daraufhin zu den lustigen Tischtänzen kommen konnte, ist mir jedoch bis heute ein Rätsel. Trotz des lustig ausklingenden Abends schafften wir es am nächsten Morgen wieder pünktlich und fit auf den Brettern zu stehen. An diesem Tag hatten wir jedoch leider nicht so schönes Wetter, was uns allerdings nicht aufhielt. Circa gegen 15 Uhr traten wir komplett durchnässt die Heimreise an.



Es war ein wunderschönes Wochenende mit viel Spaß, Action und Unterhaltung und ich würde mich freuen wenn nächstes Jahr so etwas wieder ins Leben gerufen werden könnte.

LATUSCH 1. Mai 2019

von Laurenz Wagner und Leon Schweiger

Wieder einmal nahm die Union Währing beim jährlichen Mischwettkampf LATUSCH (**L**eicht**A**thletik, **T**urnen, **S**chwimmen) in Tulln teil. Für die Turner und Turnerinnen ist der am 1. Mai, dem offiziellen Tag der Arbeit, stattfindende Wettkampf eine willkommene Abwechslung zu den anderen, stärker leistungsorientierten Wettkämpfen. Da wir in Niederösterreich an Latusch teilnahmen, bekamen wir trotz unserer bemerkenswerten Leistung keine Medaillen verliehen. Wir stellten auch die mit Abstand jüngste Teilnehmerin, die zweijährige Laetitia Wetter!

Wir freuen uns, dass so viele mitgemacht haben und hoffen, dass die Begeisterung fürs Latusch auch nächstes Jahr wieder vorhanden ist.



Mitgliedsbeiträge für das Schuljahr 2019/20

Die **jährlichen Mitgliedsbeiträge** sowie die neuen **Kursnummern für die einzelnen Übungsangebote** sind umseitig auf den Seiten 10 und 11 **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 (je Person):

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 2019/20 **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	0660/865 5113
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/

Die Bankverbindung finden Sie auf Seite 16.



SPORTANGEBOTE 2019/20

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 (<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	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	19.00-20.00	Schop. 49/P.	Maria Ablinger	100,-
-------------	----------	----	-------------	--------------	----------------	--------------

(BALL)SPIELE / YOGA / FASZIEN TRAINING

SP01	Sport & Spiele 10-14 J.	Mi	18.00-19.00	Schop. 79/P.	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,-
YO05	Yoga	Di	19.55-20.55	Scheib. 63	Eva Tagesen	115,-

Ermäßigungen (Kombi-Beiträge, Familienkarte) siehe Seite 9!

Kurs-
Nr.

KINDERTURNEN UND GERÄTTURNEN

Beitrag/
Schuljahr

Eltern-Kind-Turnen

	KI10	2-4 Jahre	Mi	16.00-17.00 Schop. 79/P.	Marie-Chr. Mayer	115,-
NEU	KI11	2-4 Jahre	Mi	16.00-17.00 Cottageg. 17	Lisa Rohringer	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,-
NEU	KI12	Kinder 4-6 Jahre	Mi	17.00-18.00 Cottageg. 17	Lisa Rohringer	80,-
	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 12. Sept. 2019, Waldgasthaus „Zur Allee“,
 weitere Treffpunkte siehe Homepage www.sportunion-waehring.at;

OT01 Sanftes Outdoor- Sa 9.00-10.15 Heschweg 100 Roswitha Koch **115,-**
 Training 1160 Wien (Steinhofgründe)
 14. Sept. - 30. Nov. 2019 und 14. März - 27. Juni 2020,
 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:

Herbstwanderung: Sonntag, 6. Oktober 2019

im **Wienerwald** (Schwarzenbergpark - Sophienalpe - Rieglerhütte)
(genauer Treffpunkt und genaue Wander-Route siehe Seiten 13).

Turn10 Mannschafts-Meisterschaft:

Der Termin stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest.

Genaueres zum Wettkampf (wann und wo) wird rechtzeitig auf den Turnplätzen bekanntgegeben!

Adventfeier: Sonntag, 1. Dezember 2019, 15.30 Uhr

im Festsaal des BRG 18, Schopenhauerstraße 49, 1180 Wien, Hochparterre.

Wie alljährlich wird Besinnliches von unseren Turnkindern dargeboten. Danach Pausenbuffet und Sportvorführungen im Turnsaal Abt-Karl-Gasse 13. 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!**

Hauptversammlung der Turn- und Sportunion Währing mit Wahl der Vereinsleitung:

Freitag, 15. November 2019, 18.00 Uhr.

Ort und Wahlvorschlag werden rechtzeitig auf unserer Homepage bekanntgegeben.

Nach 3 Jahren findet wieder die Hauptversammlung mit Neuwahl/ Bestätigung der Vereinsleitung statt. Alle Vereinsmitglieder sind dabei teilnahme- und stimmberechtigt. Beschlüsse können aber auch gefasst werden, wenn nicht alle anwesend sind.

Wir gratulieren herzlichst:

Gerhard Hofrichter zum 80. Geburtstag am 14. März 2019

Marie-Christin Mayer zum 30. Geburtstag am 7. Mai 2019

Birgit Bender zum 25. Geburtstag am 25. Juli 2019

Dr. Peter Riedl zum 80. Geburtstag am 12. September 2019

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!

Wir trauern um:

Dr. Erich Schmölz ist am 11. Juni 2019 nach langer, tapfer ertragenen Krankheit im 80. Lebensjahr gestorben. Er war seit 1989 ein Mitglied der „Verschworenen Gemeinschaft“ der Herrengymnastik.

Seine Gattin Eleonore ist bereits seit 43 Jahren immer noch aktives Mitglied der Union Währing.



HERBSTWANDERUNG AM SONNTAG, 6. OKTOBER 2019 IM WIENERWALD

von Eva Tagesen



Treffpunkt: 11 Uhr beim „Alleebeisl“,
Kreuzung Neuwaldeggerstraße und Schwarzenbergallee

Dauer: ca. 10km, 3 Stunden, Wald- und Forstwege, viele Spielplätze

Wegbeschreibung:

Von der Schwarzenbergallee vorbei am Ententeich über den Waldweg zum Hameau, weiter über Waldweg zum Roten Kreuz zur Sophienalpe, dann bergab zur Rieglerhütte und über Waldwege retour zum Ausgangspunkt. (Änderungen vorbehalten)

Anreise:

Öffentlich: Mit Linie 43 bis Neuwaldegg und Bus (43B, 243) bis Marswiese/Neuwaldegger Straße.

Parken: Zahlreiche Parkmöglichkeiten zwischen Neuwaldeggerstraße und Sportzentrum Marswiese.

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.

AKTIV FÜR DIE UMWELT

von Susanne Gahn

Du bist fit und willst gleichzeitig etwas für die Umwelt machen? Dann wäre dieser „Aktiv-Urlaub“ der anderen Art genau das Richtige für Dich: Die Umweltbaustellen und Bergwaldprojekte des Österreichischen Alpenvereins. An vier Arbeitstagen werden bei diesen Freiwilligen-Projekten Bäume gepflanzt, Wald- und Almpflege betrieben, Wege saniert oder Moore und Trockenrasen von Büschen befreit.



Bild: Presse Schneevalm

So waren Astzwicken, Latschenweitwurf und „Germer-Golfing“ die Tätigkeiten etwa meines heurigen Bergwaldprojektes auf der Schneealm, bei dem wir die Almflächen vom unliebsamen Bewuchs der Latschen und der Giftpflanze Germer befreit und so neue Futterflächen für die 160 Kühe der Almgemeinschaft geschaffen haben.

Abends haben wir immer gaaanz genau gespürt, welche Muskeln wir bei dieser Arbeit nebenbei mittrainiert haben:

Bizeps, Trizeps, Quadrizeps, Wadenmuskeln, Rückenstrecker, großer Rückenmuskel, und sicher einige mehr. Nicht zu vergessen die vielen Gesichtsmuskeln beim Tratschen und Lachen mit den anderen Freiwilligen.

Der Lohn für die Arbeit ist nicht nur die Gewissheit, etwas Sinnvolles für die Umwelt und die heimischen Bauern zu leisten, sondern auch eine feine „bewegte“ Woche in schöner Bergwelt, Kennenlernen von interessanten Menschen und eine wunderbare Verpflegung. Ganz abgesehen von der frischen Almluft mit Bergkräuteraroma und „Bio-Lärm“ in Form von Kuhglocken und Insektengesumm. ☺

Umweltbaustellen richten sich an Jugendliche von 18-30 Jahren. An Bergwaldprojekten kann jeder zwischen 18 und ca. 99 teilnehmen. Mein ältester Teilnehmer war übrigens 83 Jahre alt – und teilweise fitter als so manch anderer!!

Infos unter www.alpenverein.at/akademie/volunteer_praktika/umweltbaustellen-bergwaldprojekte/

7 MINUTEN FÜR DEINE FITNESS

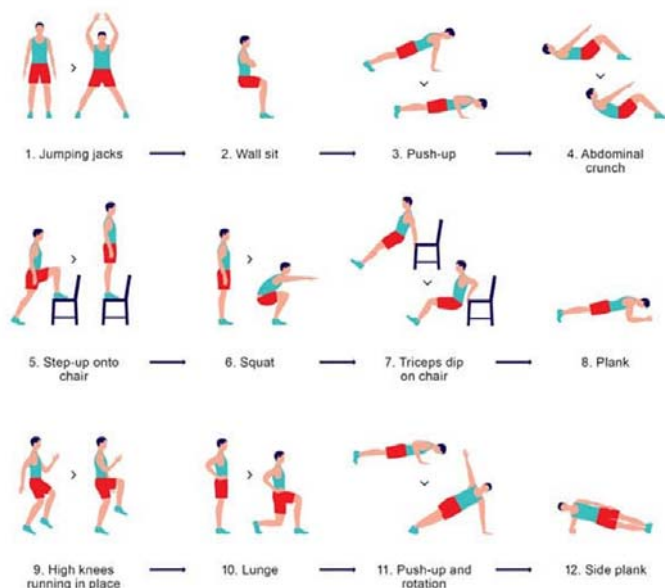
von Susanne Gahn

Schön, dass Du eine oder mehrere unserer Sporeinheiten besuchst. Erwiesenermaßen ist Sport in einer Gruppe sogar noch effektiver als alleine! Manchmal fehlt aber die Zeit, eine Gruppenstunde zu besuchen, oder man möchte auch zwischendurch etwas für seine Fitness tun.

Hier bietet sich das kompakte 7-Minuten-Workout an, mit dem Du deinen Körper in wenigen Minuten fit halten, deine Körperformen optimieren und dich auspowern kannst. Dieses Intervalltraining ist von Sportwissenschaftlern entwickelt worden und ist eine effiziente Kombination aus Konditionstraining und Kraftsport. Es umfasst 12 Übungen, die innerhalb von sieben Minuten durchgeführt werden sollen. Außer einem stabilen Sessel oder einer Bank sowie einer Wand benötigst Du keine Ausrüstung.

Wichtig: Bitte beginne immer mit einer kurzen Aufwärmphase, bevor Du das 7-Minuten-Workout startest.

Die Übungen werden jeweils 30 Sekunden durchgeführt, mit 10 Sekunden Pause dazwischen. Bitte halte die Reihenfolge der Übungen ein.



Quelle: <https://www.zeitblueten.com/news/sieben-7-minuten-training/>

SPIELE

Heute möchte ich 2 Fußballspiele vorstellen:

Kreisfußball:

Alle stehen im Kreis und halten sich an der Hand. Es befinden sich 2-3 Bälle im Kreis. Die Kinder sollen versuchen, die Bälle gegenüber zwischen den Beinen aus dem Kreis rauszuspielen während die anderen Kinder dieses versuchen zu verhindern.

Im Anschluß kann Fußball mit einem **Peziball** gespielt werden. Durch die Größe des Balls haben alle Kinder die gleichen Chancen.

Viel Spaß beim Spielen wünscht euch.

Christa



Christa Prelesnik

EISLAUFEN

von Christa Prelesnik

Am Wochenende nach den Semesterferien waren wir wie jedes Jahr eislaufen. Wir hatten prächtiges Wetter und nach kurzer Zeit legten wir die Jacken ab. Heuer waren besonders unsere jüngsten Turnerinnen und Turner vertreten, und obwohl oft die Popobremse verwendet wurde, hatten Sie viel Spaß daran. Die Tonnen waren auch sehr hilfreich und am Ende des Tages standen schon alle recht gut am Eis. Es war ein schöner Nachmittag.

Christa

Unsere Bankverbindung:

Bank: PSK

BLZ: 60.000

Kontonummer: 1953998

IBAN: AT66 6000 0000 0195 3998

Empfänger: Turn- und Sportunion Währing, 1180 Wien



Rätselseite

by Tom



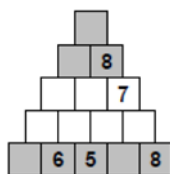
Hier ist das nächste logische Rätsel, wie immer eindeutig lösbar!

Mehr Rätsel findet man auf den ausgesprochen empfehlenswerten Seiten www.janko.at oder www.croco-puzzle.com.

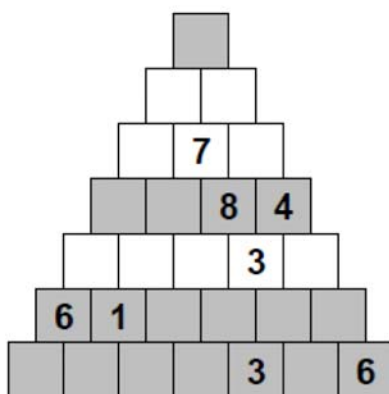
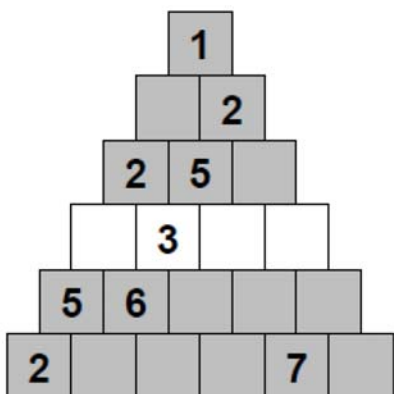
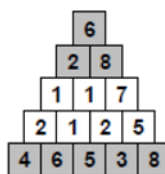
Pyramide

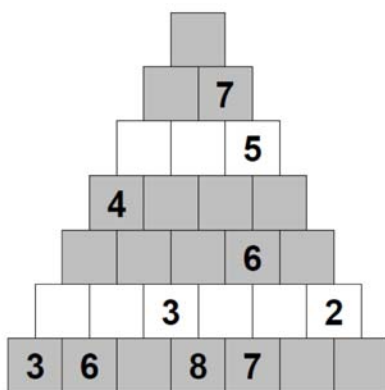
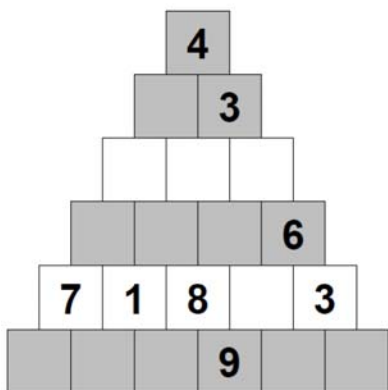
Tragen Sie Ziffern von 1 bis 9 so in die Felder der Pyramide ein, dass jedes Feld die Summe oder die Differenz der beiden darunter liegenden Felder enthält. In grau gefärbten Zeilen kommt keine Ziffer doppelt vor und in weiß gefärbten Zeilen muss mindestens eine Ziffer doppelt vorkommen.

Beispiel



Lösung





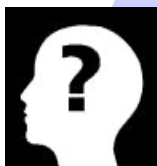
Autor: © Bernhard Seckinger



Kopfnuss von Heft 26

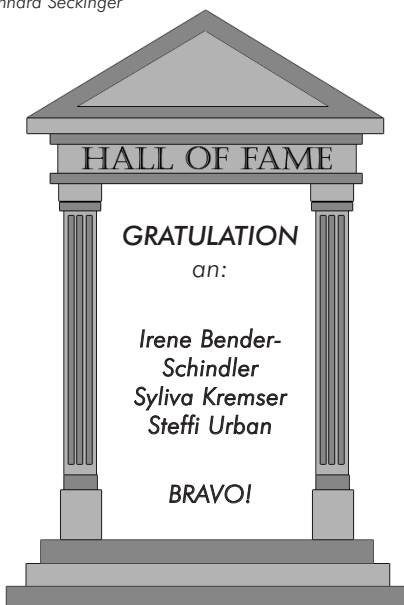
Lösung

Rätselgedicht: Die NASE!!

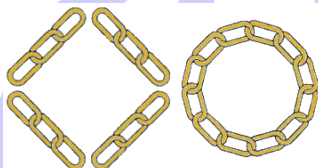


Kopfnuss

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



Vier kleine Ketten, die jeweils aus drei Gliedern bestehen, sollen zu einer großen Kette (bestehend aus 12 Gliedern) zusammengefügt werden. Öffnen und wieder Zusammenlöten eines Gliedes kostet 10 EURO. Wie viel kostet der Vorgang minimal?



Kopfnuß-Auflösungen und alle „Knacker“ im nächsten Heft, Fragen / Lösungen an: thomas.ballik@chello.at



LATUSCH!



EISLAUFEN



INTERNER WETTKAMPF

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 28: Ende November 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/

Homepage: www.sportunion-waehring.at

Währing



Entspannt vor dem Wettkampf