



SPORT
UNION
WÄHRING

HEFT 31
AUGUST 2021

SPORT SPIEL SPASS

VEREINSZEITUNG DER
TURN- UND SPORTUNION WÄHRING



ES GEHT WIEDER LOS!

TURNBEGINN AB MONTAG, 13. SEPTEMBER 2021

Aus dem Inhalt:

Sportangebote Gymnastik, Outdoor & Ballspiele

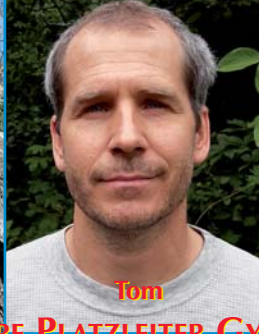
Ein - aus - ein - aus - ein ... Gesundheitstipps

Wanderung zum Peilsteinhaus

Sumatra- Schwefel Faszination und aufregende Erlebnisse im Dschungel



Roswitha



Tom



Bernhard



Susanne

UNSERE PLATZLEITER GYMNASTIK & OUTDOOR



Eva



Susen



Tarik



Monika



Berfin



SUMATRA

Dschungelpfad im Nationalpark in Penang



Schildkröten beim Tauchgang



Schiff von Lampulo



Stelzenhäuser in Pulau Weh



Große Moschee in Banda Aceh

Liebe Sportbegeisterte!
Liebe Unionfreunde!
Liebe Mitglieder!



Susen Mayer

Nach der herausfordernden Corona-Zeit geht es spürbar mit dem Sport bergauf. Nun gilt es auch für uns - den Vereinssportbetrieb - sicher und mit viel Elan unter bestimmten Voraussetzungen und eventuellen Auflagen wieder hochzufahren, sowie auch verloren gegangene Mitglieder zurückzugewinnen. Natürlich bedarf es noch enormen Anstrengungen, um den Status von vor der Pandemie aufzuholen und zu erreichen. Ich hoffe, dass auch Sie wieder dabei sind und mithelfen.

An dieser Stelle möchte ich all meinen Platzleitern/Innen und Übungsleiter/Innen sowie den treuen Freunden und Mitgliedern ein Dankeschön aussprechen, die mit größtem Engagement und Einsatz in der Corona-Pandemie mit viel Freude und Ideenreichtum den Betrieb, so gut es ging, aufrecht erhalten haben. Zum Beispiel im Bereich des Erwachsenensports via Online-Sporteinheiten, als auch zum Teil mit anderen kreativen Möglichkeiten im Außenbereich - in der Natur.

Leider hatten unsere Kinder und Jugendlichen in dieser schweren Zeit sehr darunter zu leiden, denn der Zugang zu ihrem gewohnten sozialen Umfeld und den sportlichen Aktivitäten waren sehr stark eingeschränkt. Deshalb wollen wir nun mit großem Elan und riesen Schritten einen Neustart in unseren alten Alltag wagen.

Danke sagen möchte ich aber auch allen Schulerhaltern sowie Direktoren/Innen, dass sie für uns Sportvereine die Schulsportanlagen und die Turnsäle öffnen und diese uns zu den gewohnten Turneinheiten wieder zur Verfügung stellen, denn:

**„Sport und Vereinsleben = physische und psychische Gesundheit,
 also der Sport ist genauso wichtig wie die tägliche Schule!“**

In diesem Sinne wünsche ich uns Allen, ob groß oder klein, den Übungsleiter/Innen für den Neubeginn im Herbst 2021 gutes Gelingen, viele neue Ideen, viel Kraft und Elan sowie Freude und Spaß.

Ich persönlich freue mich auch schon sehr selbst einige von Euch wieder bewegen zu dürfen und wünsche uns allen, dass wir gesund bleiben und dass wieder viele zu unseren Übungsangeboten kommen.

Nur gemeinsam sind wir stark und können viel bewegen

Eure Susen

GYMNASTIK, OUTDOOR, BALLSPIELE

SANFTES OUTDOORTRAINING mit Roswitha Koch

In meiner Einheit „sanftes Outdoortraining“ ist Entschleunigen, Stress Abbau, Natur wahrnehmen, Lösung von physisch und psychischen Spannungen das Ziel! Situativ und wetterabhängig ist der Ablauf ein ganzheitlicher Mix aus Brainwalking, sanfter Rücken Fitness, Mobilisation aller Gelenke, Koordination, Entspannung nach Jacobsen und Vieles mehr!

WALDLAUF mit Tom Ballik

Diese Laufeinheit für Anfänger und Fortgeschrittene soll nicht nur Spaß durch die Bewegung in frischer Natur, sondern auch eine grundlegende Ausdauer vermitteln. Im äußeren 16.-18. Bezirk (z.B. Steinhofgründe, Schwarzenbergpark, Michaelerberg) werden Grundlagenläufe, Intervalltrainings, Fahrten-spiele und auch entspannende Regenerationsläufe durchgeführt. Die Einheiten haben wechselnde Treffpunkte und finden bei jedem Wetter, allerdings nur in den Monaten September, Oktober, April, Mai und Juni statt.

KONDITIONSGYMNASTIK MIT MUSIK mit Bernhard Krauskopf

Konditionsgymnastik mit Musik ist seit vielen Jahren ein Angebot für jene, die neben dem Kräftigen und Dehnen einzelner Muskelgruppen auch den Kreislauf ein bisschen in Schwung bringen wollen und das mit Musik im Hintergrund. Auch wenn es TeilnehmerInnen gibt, die seit vielen Jahren dabei sind, dürfen jederzeit und sehr gerne auch „neue“ Gesichter dieses Angebot ausprobieren und mitmachen. Das Maß an Anspannung bzw. Anstrengung und Entspannung bzw. Erholung bestimmt jede und jeder selber für sich. Auf ein Kennenlernen bzw. Wiedersehen freut sich euer Bernhard.

BAUCH-BEIN-PO mit Susanne Gahn

Kräftigende Übungen für Bauch, Beine und Po stehen im Mittelpunkt, aber eigentlich ist die Stunde auch ein Konditionstraining für den ganzen Körper. Ein Warm-up zu flotter Musik bringt Euch auf die richtige Betriebstemperatur und den Stoffwechsel auf Trab. Damit Ihr Euch auf ein abwechslungsreiches Training freuen könnt, nehmen wir zwischendurch auch Zusatzgeräte wie Theraband, Ball oder Gymnastik-Stab zur Hand oder „genießen“ (☺) die Stunde als Intervall-Training. Übungen zur Mobilisation und Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie ein sanftes Stretching runden jede BBP-Einheit ab.

BAUCH-BEIN-PO MIT STRETCHING mit Eva Tagesen

Zu Beginn machen wir ein kurzes „Warming up“ am Platz mit Schritt -und Koordinationsübungen. Nach einem Workout mit Schwerpunkt Bauch, Bein, Po und Einheiten von Pilates und Callanetics relaxen wir bei entspannenden Stretchingübungen!

Für alle, die für eine straffere Figur auch ein bisschen arbeiten wollen.

PILATES mit Susanne Gahn

In Pilates aktivieren wir die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Durch die Konzentration auf das „Powerhouse“ (Bauch-, Beckenboden- und unteren Rückenmuskulatur) entwickelt Ihr mit der Zeit eine starke Körpermitte – der beste Schutz für eine gesunde, starke Wirbelsäule. Neben der Stärkung der Muskulatur und der Verbesserung der Körperhaltung erreicht Ihr mit Pilates auch eine bessere Kondition, Bewegungskoordination, Körperwahrnehmung und Atmung. Alle Bewegungen werden langsam und fließend und damit gelenkschonend ausgeführt.

AKTIVE ENTSPANNUNG NACH JACOBSON mit Susanne Gahn

Hier geht es um bewusste muskuläre Entspannung. Denn oft entsteht überflüssige Muskelspannung durch Stress, Angst, etc., und diese Spannung führt wiederum zu physiologischem Stress. Somit können wir durch körperliche Entspannung auch das Stressempfinden reduzieren. Dazu spannt man verschiedene Muskelgruppen zunächst stark an – danach lässt man die Muskulatur wieder locker und konzentriert sich auf den Übergang von der Anspannung zur Entspannung. Atemübungen und leichte Mobilisierungsübungen unterstützen diese Entspannungsstunde. Empfohlen für Menschen, die unter Verspannung der Muskulatur, Migräne, Schlafstörungen, Stress oder Bluthochdruck leiden – aber wohltuend ist diese Stunde auch für alle anderen!

FIT MIT MUSIK! – 50 Minuten Spaß! mit Susen Mayer

Fit mit Musik ist eine rhythmische Gymnastikstunde und bietet einen Mix aus Bewegungs- u. Koordinationsübungen um die allgemeine Fitness zu fördern. Warm up zur Erwärmung der Muskulatur und Herz-Kreislauftraining. Die Gelenke werden mobilisiert, der Körper gekräftigt und mit dynamischen Koordinations-, Atmungs- und Entspannungstechniken sowie Stretching wird die Stunde beendet.

Voraussetzung: Lust und Freude an der Bewegung.

Ziel: Verbesserung der Kraftausdauer, Förderung der Koordination in Bereichen Gleichgewicht, Reaktion, Rhythmus und Orientierung.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK mit Susen Mayer

Verschiedene Übungen, die die Wirbelsäule „aufatmen“ lassen, die Rumpfmuskulatur stärken, die Haltung und die Beweglichkeit sowie den Aufbau eines Körperbewusstseins verbessern!

Verlauf der Gymnastikeinheit: Aufwärmen ca. 10 Minuten, lockernde Bewegungen bei flotter Musik, der Hauptteil ca. 40 Minuten besteht aus gezielten Bewegungen im Sinne der Wirbelsäulengymnastik, wechselnde Hauptthemen (Schultergürtel, Lendenwirbelsäule) Dehnen und Verspannungen lösen, die beanspruchten Muskeln kräftigen, sich zu entspannen.

MUSIKGYMNASTIK MIT GESUNDHEITSGYMNASTIK mit Susen Mayer

Verbesserung der Haltung, des Muskelstatus, fördert die Beweglichkeit und den Aufbau eines Körperbewusstseins.

Verlauf der Gymnastikeinheit: Aufwärmen ca. 10 Minuten bei flotter und guter Musik, der Hauptteil ca. 40 Minuten wirkt einseitigen Belastungen im Alltag entgegen, Arbeit an korrekter Körperhaltung (Wirbelsäule u. Lendenwirbelsäule), Sensibilisierung für koordinierte Bewegungsabläufe, Verspannungen lösen, dehnen, kräftigen und sich zu entspannen um voll motiviert wieder heimzugehen.

GESUNDHEITSGYMNASTIK mit Eva Tagesen

Diese Einheit bietet eine funktionelle Ausgleichsgymnastik mit Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft. Besonders geeignet für Senioren, Einsteiger, „Büromenschen“, gegen Kreuzschmerzen und als Vorbeugung von Muskelverspannungen.

BECKENBODENGYMNASTIK mit Eva Tagesen

Durch das Trainieren der Beckenbodenmuskulatur werden die gesamte Körperaufrichtung, das Bewegungssystem, die Organe, sowie das körperliche und seelische Wohlbefinden verbessert und gestärkt. Außerdem kann vielfachen Beschwerden des Rückens, der Gelenke und der Organe vorgebeugt werden. Es hilft besonders Frauen nach Schwangerschaft und Geburt, ist aber generell, auch für sportlich aktive Menschen, wertvoll.

BODYWORK mit Eva Tagesen

Nach einem flotten Aufwärmteil mit Lauf-, Sprung- und Schrittkombinationen trainieren wir unseren gesamten Körper mit Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen. Am Schluss entspannen wir mit Muskeldehnungsübungen. Für alle geeignet, die sich gerne zu Musik bewegen und auch ein bisschen schwitzen wollen.

FASZIEN- UND CORETRAINING mit Tarik Samman

CORE-TRAINING, englisch für „Kern“ oder „Mitte“, ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen zwischen Zwerchfell und Hüfte. Core- Training trägt zur Leistungssteigerung und zur Verletzungsprävention bei. Rumpf ist Trumpf. Kräftigungsübungen für die Körpermitte schützen den Rücken vor Fehlbelastungen.

FASZIEN-TRAINING – Mobilitätsübungen und Stretching zur Aktivierung von natürlichen Bewegungsmustern. Zusätzlich gezielte Übungen für die Rumpfkraft. Der Körper wird in dieser Einheit mit dem aktuellsten Stand der Wissenschaft gesund gehalten. Als Faszien wird das Bindegewebe unseres Körpers bezeichnet, das ihn durchzieht und sich zu Zugbahnen vernetzt. Diese so genannten Faszienkette verbinden verschiedene Körperpartien

sowie Muskeln und Knochen. Beginnen die Faszien mit ihrer Umgebung zu verkleben kommt es zu Verspannungen und Bewegungseinschränkung.

BASIS YOGA mit Monika Graser

Basis Yoga für einen gesunden Rücken und geschmeidigen Körper - Verspannungen lösen & Energie tanken! Die Einheit ist eine Mischung aus fließenden Bewegungsabläufen und ruhigen Haltungen, die harmonisch ineinander übergehen. Die Positionen werden Schritt für Schritt angeleitet und besondere Aufmerksamkeit schenken wir dabei der Ausrichtung, um rückengerecht Yoga üben zu können.

YOGA mit Tarik Samman

Yoga ist eine gesundheitsorientierte Bewegung, die den Körper und den Bewegungsapparat stärkt, die persönliche Fitness und die Koordinationsfähigkeit verbessert und hilft, Stress und Spannungen abzubauen. Yoga hat viele Seiten und lässt sich in verschiedenen Schwierigkeitsgraden von der postoperativen Krankheitsgymnastik bis hin zum Hochleistungssport variieren. Durch die Kombination aus Yogastellungen, Atmung und Übungen der Tiefenentspannung wird die Tiefenmuskulatur gestärkt, der Geist wird ruhig und zentriert.

Yogastellungen (Asanas): Dies sind Körperübungen, bei denen eine bestimmte Stellung eine Zeit lang ruhig gehalten wird. Dadurch werden der Körper gestärkt und der Geist ruhig und zentriert.

Atemübungen (Pranayama): Die Atmung ist ein Spiegel unserer körperlichen und geistigen Verfassung. Durch bewusste Atem-Techniken, Training und Steuerung des Atems kann man die eigene Gemütsverfassung und den Geisteszustand wirkungsvoll in positive Schwingung bringen. Atemtechniken beugen Krankheiten vor und wirken heilsam auf Körper, Geist und Seele.

Tiefenentspannung (Shavasana): Während der Tiefenentspannung werden systematisch alle Teile des Körpers und des Geistes entspannt. Dabei werden Stresshormone abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet. Der Kreislauf kommt zur Ruhe, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Magenprobleme, Verdauungskrankheiten und anderen Krankheiten wird vorgebeugt. Geistige Klarheit und innere Ausgeglichenheit erfolgen.

In meinen Yogastunden ist es mir wichtig, auf die individuellen Wünsche und das Niveau der Teilnehmer (Anfänger oder Fortgeschrittene) einzugehen. Ich variiere je nach Bedürfnis von der „sportlichen Fitness-Stunde“ bis hin zu einer „meditativen Wellness-Einheit“.

YOGA mit Eva Tagesen

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.

Willkommen sind Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters und Könnens

Der Schwerpunkt der Einheit sind Pranayamas (Atemübungen) und Asanas (Körperübungen). Beweglichkeit ist keine Voraussetzung fürs Mitmachen, ganz im Gegenteil, auch Unbewegliche, Übergewichtige, Menschen mit hohem Blutdruck oder Depressive Menschen 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.

BALLSPORT MIXED (ab 16 Jahre) mit Sylvia & Franz Kreczy

In dieser Sporteinheit in der Bundessporthalle Parhamerplatz spielen wir in gemischten Teams (Frauen und Männer ab 16 Jahre) Ballsportarten wie Fußball, Basketball, Volleyball, Hockey, ... aber auch Ballspiele wie Völkerball, Brennball und verschiedenste Abwerf- und Teamspiele.

Wichtig ist uns Fair Play, Spaß am Spiel und eine angenehme Spielatmosphäre, in der wir auch immer wieder neue Ballsportarten ausprobieren.

Bitte nur Hallenschuhe mit heller Sohle tragen!

Wir freuen uns auf viele weitere Mitspielerinnen und Mitspieler!



SPORT UND SPIELE 10 – 14 JAHRE mit Berfin Wondraschek

Diese Einheit ist für alle Kinder und Jugendlichen gedacht, die nicht ausschließlich Geräteturnen möchten, sondern viel Spaß an der Bewegung haben. Es wird gespielt, geturnt, jongliert und noch vieles mehr. Im Mittelpunkt steht das Miteinander.

Zum Schnuppern sind jederzeit Freunde herzlich willkommen.

NEU IN UNSEREM SPORTANGEBOT!

FIT FOR ALL mit Berfin Wondraschek

Unsere neue Einheit geleitet von Berfin, soll **Spaß an der Bewegung** vermitteln, durch abwechslungsreiche leichte Gymnastik, mit und ohne Geräte, koordinative Spiele und vieles mehr.

Gerade nach Corona wollen wir all jene ansprechen, die längere Zeit keine Möglichkeit hatten, sich zu bewegen und nun Lust darauf haben, etwas für Ihren Körper zu machen, um vom Alltag zu entspannen.

Wir würden uns freuen, wenn viele unser neues Angebot ausprobieren.

Freunde und Bekannte sind jederzeit herzlich willkommen.

Beginn: Mittwoch 15.09.2021, 19.20 – 20.50 Uhr

Ort: 18. Schopenhauerstr. 81, Jahresbeitrag: € 105,-.

Anmeldung für die 1. Einheit bitte unter: christa.prelesnik@gmx.at

EIN – AUS – EIN – AUS – EIN ...

von Susanne Gahn



Wir tun es in unserem Leben rund 650 Millionen mal! Es ist nicht nur überlebenswichtig, sondern kann auch maßgeblich unsere Stimmung und Wohlbefinden beeinflussen. Glücklicherweise läuft das Atmen zur Sauerstoffversorgung unseres Körpers automatisch ab 😊, dennoch: Meist atmen wir zu flach, vor allem in Stress-Situationen. Klar, dass da bald schon sprichwörtlich „die Luft raus ist“. In diesem Zusammenhang sind moderater Ausdauersport oder Yoga und Pilates als Ausgleich und Energietank so wichtig, weil wir dabei intensiver und bewusster atmen. Aber auch im Alltag sollten wir hin und wieder auf unsere Atmung achten, zudem macht es einen Unterschied, ob wir durch die Nase oder den Mund einatmen. Beispielsweise regt das Einatmen durch die Nase die Aktivität in den Hirnregionen Amygdala und Hippocampus an. Außerdem wurde erforscht, dass es für jede Grundemotion (wie Freude, Angst, Wut, etc.) spezifische Atemmuster gibt, die für alle Menschen weltweit gleich sind. Auch für neutrale Emotion gibt es ein Atemmuster: Mit entspanntem Gesichtsausdruck regelmäßig und gleichmäßig durch die Nase einzuatmen und durch den Mund auszuatmen. Das heißt somit auch, dass man sich von unerwünschten Emotionen durch den Fokus auf gleichmäßiges Atmen leichter wieder in eine neutrale Grundstimmung bringen kann - ganz nach der uralten Lebensweisheit „Atme mal tief durch“!

Übrigens - Atmen ist ein Stoffwechselfvorgang, so wird das beim Abnehmen „verlorene“ Gewicht etwa großteils ausgeatmet – in Form von Wasser und Kohlendioxid.

ATEMÜBUNGEN:

Wechselatmung zur Ausgleichung der rechten und linken Gehirnhälfte

Linkes Nasenloch zuhalten – mit geschlossenem Mund durch rechtes Nasenloch einatmen, dann rechts zuhalten, links ausatmen und wieder einatmen – rechts ausatmen und einatmen, etc... – insgesamt 10 Atemzüge

HA-Atmung – für mehr Energie

Im leichten Grätschstand einatmend Arme zur Decke strecken – ausatmend laut „HA“ rufen, gleichzeitig Arme und Oberkörper nach vorne durch die leicht gebeugten Beine durchschwingen. Danach Oberkörper Wirbel für Wirbel wieder aufrollen. 3-4 Wiederholungen.

Quadratatmung zum Entspannen:

Durch die Nase auf 4 Takte einatmen, 4 Takte halten, durch den Mund auf 4 Takte ausatmen, 4 Takte halten, dann wieder auf 4 durch die Nase einatmen, usw. – insgesamt 10 Atemzüge

Vor dem Einschlafen

Entspannt langsam einatmen, doppelt so lange ausatmen – so lange, bis mal angenehm schläfrig wird.

Somit gilt nicht nur für Taucher: „Gut Luft“ ☺

Lesetipps: „ATMEN – wie die einfachste Sache der Welt unser Leben verändert“ von Jessica Braun; „RICHTIG ATMEN“ vom blv-Verlag

ÜBER DEN WIENER STADTWANDERWEG 2 AUF DIE HÖCHSTE ERHEBUNG WIENS, DEN HERMANNSKOGEL AM SONNTAG, 17. OKTOBER 2021

von Eva Tagesen



Treffpunkt: 11 Uhr, Salmansdorfer Höhe Nr. 8 (Ecke Agnesgasse)

Länge: 10 km, **Wegzeit:** ca. 4 Stunden

Familienfreundlich und viele Spielplätze. Nicht kinderwagengeeignet!

Beschreibung: Wir starten bei der Salmansdorfer Höhe und spazieren übers Häuserl am Stoan zum Grüß-di-a-Gott-Wirt, wo der erste Spielplatz wartet. Ein steilerer Anstieg führt uns dann zum Hermanskogel, wo wir von der Habsburgwarte einen herrlichen Panoramablick über Wien und Umgebung genießen. Bei der Jägerwiese gibt's bei Schönwetter ein gutes Picknick auf der großen Wiese (bitte Jause mitnehmen) und viel Platz zum Ballspielen. Nach der wohlverdienten Stärkung wandern wir über die Kreuzeiche zum Baumkreis „Am Himmel“, wo ein großer Spielplatz die jüngeren WandererInnen zum Austoben einlädt und wir unsere persönlichen Lebensbäume suchen. Über die Sisikapelle und den steilen Sieveringer Steinbruch geht's wieder zurück zum Ausgangspunkt. Gemütliches Beisammensein bei einem Heurigen lässt unseren Wandertag ausklingen! Gäste sind herzlich willkommen!

Bitte anmelden bis Mittwoch, 13. Oktober 2021,
bei eva.tagesen@gmail.com oder unter 0660 4406245

Mitgliedsbeiträge für das Schuljahr 2021/22

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.

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

Ermäßigte Preise (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.**

Keine Einschreibgebühr!

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

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

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 2021/22 **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!

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

Telefon-Nummern der Platzleiter:

Mag. Tom Ballik	0664 / 833 69 52	Marie-Christin Mayer	0699/119 73 711
I. Bender-Schindler	0680/334 34 67	Susen Mayer	0664/367 70 79
Susanne Gahn	0664/868 69 57	Schahpour Mehvar	0699/112 12 229
Laura Gusel	0681/204 97 379	Christa Prelesnik	0660/124 10 01
Monika Graser	0664/569 52 35	Lisa Rohringer	0681/208 63 575
Roswitha Koch	0699/1 985 97 55	Mag. Tarik Samman	0660/451 18 81
Mag. Bernhard Krauskopf	0650/511 33 35	Mag. Eva Tagesen	0660/440 62 45
MArch. Franz Kreczy	0680/113 97 94	Mag. Julia Wetter	0676/741 51 20
Mag. Silvia Kreczy	0680/325 03 64	Berfin Wondraschek	0660/876 64 80

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 2021/22

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. <i>(Warme Socken und Decke mitbringen!)</i>	Susanne Gahn	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	Fit for all	Mi 19.20-20.50 Schop. 81	Berfin Wondraschek	105,-
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,-

(BALL)SPIELE / YOGA / FASZIENTRAINING

SP01	Sport & Spiele 10-14 J.	Mi 18.00-19.00 Schop. 79/P.	Berfin Wondraschek	80,-
BA01	Ballsport (ab 16 Jahre)	Di 20.00-21.40 Parham. Merkurhalle 3	Silvia Kreczy / Franz Kreczy	95,-
YO01	Yoga *) Fitness & Gesunder Rücken	Di 18.00-19.00	Schop. 79/P. Tarik Samman	115,-
YO02	Core- und Faszientraining *)	Di 19.00-20.00	Schop. 79/P. Tarik Samman	115,-
YO03	Yoga	Mi 19.35-20.55 Schop. 79/1.	Tarik Samman	135,-
YO04	Basis-Yoga	Mi 18.00-19.15 Schop. 81	Monika Graser	130,-
YO05	Yoga	Di 19.55-20.55 Scheib. 63	Eva Tagesen	115,-

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

*) Der Turnplatz Schopenhaustraße 79/P. ist mit Vorbehalt! Bitte nehmen Sie vor Turnbeginn mit dem Platzleiter Kontakt auf. Danke für Ihr Verständnis!

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,-
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,-
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	Jugend (w/m) 10-14 J.	Mo	18.00-19.30 Schop. 81	S. Mehvar, L. Gusel	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,-
<i>Sept.-Okt., erster Treffpunkt 16. Sept. 2021, Waldgasthaus „Zur Allee“, weitere Treffpunkte siehe Homepage www.sportunion-waehring.at;</i>					
OT01	Sanftes Outdoor- Training	Sa	9.00-10.15 Heschweg 100 1160 Wien (Steinhofgründe)	Roswitha Koch	115,-
<i>18. Sept. - 27. Nov. 2021 und 12. März - 25. Juni 2022, 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:

Herbstwanderung: Sonntag, 17. Oktober 2021

Über den **Wiener Stadtwanderweg 2** auf die höchste Erhebung Wiens, den **Hermannskogel**, Familienfreundlich, viele Spielplätze, nicht kinderwagengeeignet, (genauer Treffpunkt und Wander-Route siehe Seite 10).

Adventfeier

Sofern es die Corona-Maßnahmen zulassen, planen wir heuer wieder eine **Adventfeier**, und zwar am

Sonntag, 5. Dezember 2021, 15.30 Uhr

voraussichtlich im Festsaal des GRG 17, Parhamerplatz 18, 1170 Wien.

Wie alljährlich wird Besinnliches von unseren Turnkindern dargeboten. Danach Pausenbuffet und Sportvorführungen im Turnsaal

- **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!**

Allfällige Wettkampftermine sowie **Termine etwaiger anderer Veranstaltungen** werden rechtzeitig auf den Turnplätzen und auf unserer Homepage www.sportunion-waehring.at bekanntgegeben.

Wir gratulieren herzlichst:

Susen Mayer zum 60. Geburtstag am 3. März 2021

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!

Turnstart nach den Sommerferien: Montag, 13. September 2021

Coronavirus - aktuelle Maßnahmen (15. August 2021):

Es gelten generell die aktuellen Corona-Maßnahmen, die vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz ausgegeben werden, ausgenommen, von der Sportunion Wien werden strengere Maßnahmen beschlossen.

Hier eine kurze Zusammenfassung:

- Es gilt bis auf weiteres die „3-G-Regel“ (geimpft, getestet, genesen)
- Die 3-G-Regel gilt bereits für Kinder ab dem vollendetet 6. Lebensjahr
- An allen Sportstätten, an denen die 3-G-Regel gilt, entfällt die Maskenpflicht, es wird jedoch empfohlen, den Mund-Nasen-Schutz bis zur Turnplatz zu tragen
- Kontaktdatenerhebung ist dann notwendig, wenn sich Personen länger als 15 Minuten am betreffenden Ort aufhalten.

Die jeweils aktuellen Maßnahmen finden Sie auf unserer Homepage www.sportunion-waehring.at

WANDERTAG PEILSTEINHAUS

von Martin Prelesnik



Am 30. Mai trafen wir uns in Maria Raisenmarkt, um gemeinsam zum Peilsteinhaus zu wandern. Um 11:00 Uhr machten wir uns auf den Weg, nachdem wir die Arnsteinsage gelesen hatten. Der Sage nach steckte der Burgherr von Arnstein, nach der Rückkehr von einem Kreuzzug, seine untreue Gattin „Sie behauptete der Teufel in Gestalt eines Hundes hätte sie trotz Keuschheitsgürtels geschwängert“ in ein Fass mit Dornen und ließ sie den Burgfelsen hinabrollen. Der Ort, wo das Fass mit der Toten zu stehen kam, war der Platz der Kirchengründung. Der geheimnisvolle Grabstein der Unglücklichen, mit dem Abbild eines Hundes, aus dessen Bauch eine Lilie wächst, steht heute noch in der Pfarrkirche von Alland.

Unser erster Stop war die Ruine der bereits erwähnten Burg Arnstein, von wo aus wir einen wunderschönen Ausblick über die Landschaft hatten. Die nächste Etappe führte uns zum Peilsteinhaus. Dort verbrachten wir unsere Mittagspause und warfen uns auf der Wiese Frisbees und Heuler (futuristische Wurfgeräte, die spezielle Geräusche produzieren) zu. Mit einigen misslungenen Würfen durften wir die umliegenden Büsche, Bäume,



Dornensträucher und Brennnesseln genauer kennenlernen. Danach machten wir uns zum Abstieg bereit. Simon hatte eine kleine Drohne dabei, mit der er Fotos und Videos machen konnte. Wieder in Maria Raisenmarkt angekommen, setzten wir uns noch in die Pizzeria „Maffioso“ auf eine kleine Jause. Es war eine sehr schöne Wanderung, die ich jederzeit nochmal gehen würde.



SUMATRA – SCHWEFEL FASZINATION UND AUFREGENDE ERLEBNISSE IM DSCHUNGEL

von Eva Tagesen



Wie schon im Herbstheft 2020, in dem ich meine 3-wöchige Rundreise durch Borneo beschrieb, angekündigt, folgt nun die Beschreibung meiner weiteren Reise nach Sumatra.

Nach einem emotionalen Abschied von meiner mittlerweile zur Freundin gewordenen Reisepartnerin Katja, war ich ein paar Tage auf mich alleine gestellt und beschloss Penang zu erkunden.

Die bei Touristen beliebte Insel liegt im Nordwesten Malaysiens und ist vor allem für ihre Hauptstadt George Town bekannt, die 2008 zum Weltkulturerbe erklärt wurde.

Die vielen verschiedenen Kulturen haben im Laufe der Jahrhunderte das Stadtbild so geprägt, dass ich für eine Zeitreise oft nur einmal um die Ecke gehen musste.

Penang bietet nicht nur viel Kultur und kulinarische Genüsse, sondern auch einsame Strände und einen wunderschönen Nationalpark, dessen Ruhe ich bald aufsuchte, da mir die Hauptstadt mit dem vielen Autolärm zu wuselig und hektisch wurde. Im Nationalpark konnte ich jede Menge Affen beobachten und an einem herrlichen Sandstrand das Meer genießen. Aber Vorsicht, die Affen sind sehr frech, einem deutschen Urlauber Pärchen haben sie ihr Picknick stibitzt...die Bestohlenen waren „not amused“ ..

Nach drei Erkundungstagen flog ich weiter nach Medan, Sumatras Hauptstadt, wo ich Achim, mit dem ich die nächsten 3 Wochen verbringen sollte, traf.

Wir beschlossen unsere erste Zeit in Berastagi zu verbringen, eine kleine Stadt im Landesinneren Nord Sumatras.

Berastagi lockt Besucher aus aller Welt mit zwei aktiven





Vulkanen, heißen Quellen, üppigen Gemüsegärten, bunten Märkten und gemütlichen Cafehäusern, wo sich die indonesische Jugend trifft und wir uns auch gerne bei einem Original Sumatra Kaffee entspannten.

Berastagi ist besonders bekannt für seine zwei aktiven Vulkane:

Der Sinabung Vulkan brach das letzte Mal 2014 aus und forderte einige Todesopfer. Da deshalb eine Besteigung des Sinabungs nicht erlaubt war, unternahmen wir eine Wanderung auf den zweiten Riesen Berastagis, den Sibayak Vulkan. Am Kraterrand angekommen, wurden wir mit einem herrlichen Panoramablick belohnt und konnten das beeindruckende Naturphänomen Vulkan beobachten: aus vielen Löchern steigt Schwefeldampf in die Luft, die Steine sind vom Schwefel gelb verfärbt und der Gestank ist penetrant und faszinierend zugleich. Nach diesem beeindruckenden Naturschauspiel stiegen wir wieder ab und beschlossen unseren Wandertag mit einem Besuch bei einer heißen Schwefelquelle abzurunden.

Ich stellte mir ein kleines Becken, gespeist von einer heißen Quelle, vor, stattdessen erwartete uns eine große Badeanstalt mit mehreren Becken unterschiedlicher Temperaturen, wo Familien mit ihren Kindern spielten und relaxten, Frauen mitsamt ihrer Kleidung. Wir waren die einzigen Touristen und zogen mit unserer - wahrscheinlich für sie sehr freizügigen Badekleidung - (fast) alle Blicke auf uns, anfangs noch schüchtern, doch schon bald verloren sie ihre Scheu und die Mutigen unter ihnen fragten nach gemeinsamen Erinnerungsfotos. Dieser Thermenabend war für mich eines der schönsten Erlebnisse mit den Einheimischen auf unserer Reise.

Nachdem wir mit einem Moped den höchsten Wasserfall SO Asiens, den Sipiso Piso Waterfall, und den Toba See, den größten Kratersee der Erde, besichtigten, ging es weiter nach Ketambe, wo wir im Gunung Leuser Nationalpark einen 2 tägigen Dschungeltrip planten mit der Hoffnung wilde Orang Utans beobachten zu können. Der zum UNESCO-Welterbe gehörende Nationalpark ist ein wichtiger Rückzugsort für viele bedrohte Tierarten, neben den Orang Utans auch für Sumatra-Tiger und das Sumatra-Nashorn.

Zwei Guides zeigten uns in zwei spannenden Tagen das Leben im Dschungel und erklärten uns Fauna und Flora. Abends kamen wir zu unserem Schlafplatz, einem erhöhten Felsplateau oberhalb eines Flusses. Während die Guides unser Abendessen zubereiteten, konnten wir warmes Flusswasser genießen, gespeist von einer heißen Quelle.

Nach dem Abendessen begann es zu regnen und wir suchten in unserem Zelt Unterschlupf. Nach 2 Stunden begann plötzlich unser Zelt zu wackeln mein erster Gedanke war: Affen, die auf unserem Zeltdach herumturnen. Doch plötzlich entstand Hektik und Panik, die Guides riefen "Up, Up.." und rissen die Zeltplanen hoch (Gottseidank ein provisorisch errichtetes indonesisches Zelt..), sodass wir schnell aus dem Zelt kraxeln und auf den angrenzenden Hügel klettern konnten. Was war passiert? Wahrscheinlich durch starken Regen im Hinterland ist der Fluss schlagartig angestiegen und eine Sturzflut hat unser Zelt erfasst. Unser gesamtes Gepäck hat der Fluss mit sich gerissen. Glücklicherweise waren unsere Dokumente in der Lodge, aber Handy und unser Gepäck für die Dschungel Übernachtung waren weg. Und es war nicht einfach am nächsten Tag für Achim Schuhgröße 44 zu bekommen, geschweige denn in einem von der Scharia beherrschten Land einen Bikini....die Verkäufer haben mir nach meinem Nachfragen nur schmunzelnd Burkinis gezeigt.....

Zumindest konnten wir nach diesem Vorfall mit leichtem Handgepäck weiterreisen...

In Katenge war unser nächster Stopp, ein hübscher Ort an einem See, den wir mit einem Moped umrundeten. Besonders Achim dürfte den Kindern gefallen haben, sie riefen ihm fröhlich „Hello Mister“ zu und freuten sich mit uns ein paar englische Worte zu wechseln.

Wir setzten unsere Reise weiter in den Norden nach Banda Aceh fort, gespannt was uns in der muslimisch strengen, von der Scharia bestimmten Provinz, erwartet.

Und ich habe selten so dankbare und hilfsbereite Menschen erlebt! Da die Stadt durch die strenge Auslegung der Scharia von Urlaubern gemieden wird, sind Touristen gern gesehene Gäste und willkommene Abwechslung.



Große Moschee - Banda Aceh

Ich habe Banda Aceh als eine lebendige und moderne Stadt erlebt, die eindeutig noch vom verheerenden Tsunami 2004 geprägt ist. Damals wurde die Stadt vollkommen verwüstet und über 300.000 Todesopfer gezählt. Kaum vorstellbar, ein Besuch des Tsunamis Museums mit Originalvideos und erschrek-

kenden Dokus über die größte Katastrophe der indonesischen Geschichte bringt einem die Realität näher.

Die Kraft des Tsunamis wird einem erst langsam mit dem Besuch eines 2600 Tonnen schweren Generatorschiffes bewußt, das über 5 km landeinwärts mit den Wassermassen geschwemmt wurde - faszinierend und erschreckend zugleich.



2600 t Generatorschiff

Fast jeder Einwohner der Stadt hat in seinem Familienkreis Tote zu beklagen gehabt, viele waren stark traumatisiert und tausende Vollwaisen wurden in andere Provinzen gebracht, wo sie nicht selten missbraucht und als billige Arbeitskräfte ausgenutzt wurden.

Ein bizarrer und merkwürdiger Anblick ist auch das „Schiff auf dem Dach“ in Lampulo, das vom Tsunami auf ein Hausdach gespült wurde und von den wenigen Touristen gerne als Fotomotiv gesehen wird.

Kulturell beeindruckend ist die Baiturrahman Moschee, von Weitem mit ihren fünf großen Minaretten sichtbar. Sie dient für die Gläubigen auch als Kommunikationszentrum und hat auch eine bewegte Geschichte als Hauptzufluchtsort während des Tsunamis.

Wir wollten unsere Reise mit einer Woche Relaxen am Strand abschließen und fuhren mit der Fähre nach Pulau Weh, eine Insel ganz im Norden von Sumatra im andamanischen Meer.

Die kleine Insel ist perfekt für Leute die entspannen möchten, Partys oder Bars die bis spät in die Nacht geöffnet haben, sucht man hier vergebens.



Ich war begeistert von der Unterwasserwelt mit vielen bunten Fischen und machte sogar Bekanntschaft mit Meeresschildkröten.

Doch jede Reise hat ein Ende und bald hieß es Abschied nehmen von einem Land mit so hilfsbereiten Menschen die so viel Tragik erleben mussten.

Nach einem Abend in Kuala Lumpur (gegensätzlicher zu Aceh geht es kaum) und einem langen Flug war ich wieder in Wien, mit einem weiteren Rucksack voller aufregender Erlebnisse.

WACKELWEICHBODEN

Unter einen Weichboden werden alle vorhandenen Bälle gelegt (Medizinbälle, Fußbälle, etc.). Um den Weichboden werden vier Matten gelegt, auf denen sich die Kinder rund um den Weichboden knien.

Ein Kind steigt auf den wackeligen Weichboden. Nun rütteln alle Kinder an der dicken Matte und versuchen das Kind auf der Matte zu Fall zu bringen. Gelingt das, kommt das nächste Kind an die Reihe. Das Spiel trainiert das Gleichgewicht und bereitet den Kindern viel Spaß.

Viel Spaß beim Spielen



Christa Prelesnik

Christa



Rätselseite

by Tom



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

Mehr Rätsel findet man auf der ausgesprochen empfehlenswerten Seite www.janko.at.

Basic

Tragen Sie Ziffern so in das Diagramm ein, dass in jeder Zeile und jeder Spalte jede der Ziffern von 1 bis n genau einmal vorkommt. Die kleinen Zahlen und die Operatoren in den Gebieten geben das Ergebnis an, das man erhält, wenn man den Operator auf die Ziffern anwendet. Innerhalb eines Gebiets dürfen Ziffern auch mehrfach vorkommen.

Beispiel

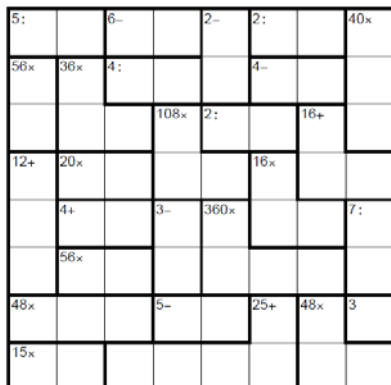
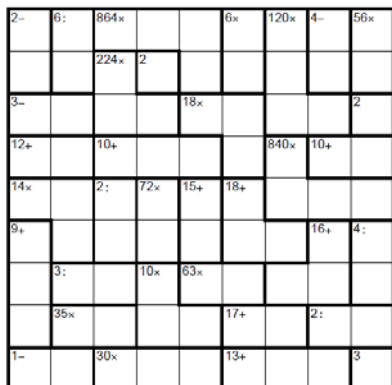
32x				3
	2-			2+
6x	7+	7+		

Lösung

1	2	4	3
4	1	3	2
3	4	2	1
2	3	1	4

6x		21x		20x		2
7:	12+		11+			56x
	6		5:			
24x		6x		16+		
5+	17+		12+	8+		
	5				4x	
3-		4x		21x		6

10+		50x		9x		
2x		6		4		
15x	1-		3+		3:	
	5-		9+			
10+	7+		19+	5:		



Autor: © Bernhard Seckinger



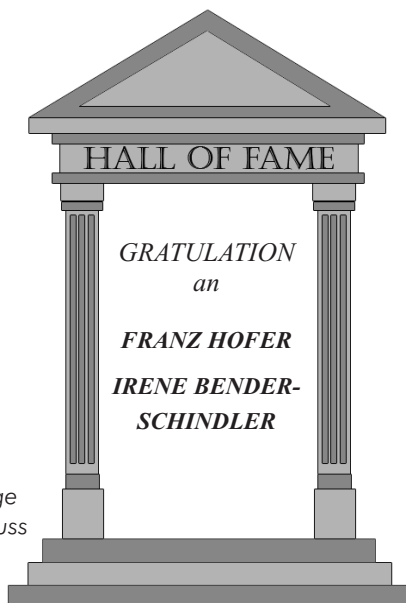
Kopfnuss von Heft 30 Lösung

Mindestens 9 Uhren (die achte Uhr von rechts kann auch links von der sechsten Uhr von links stehen!)



Kopfnuss

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



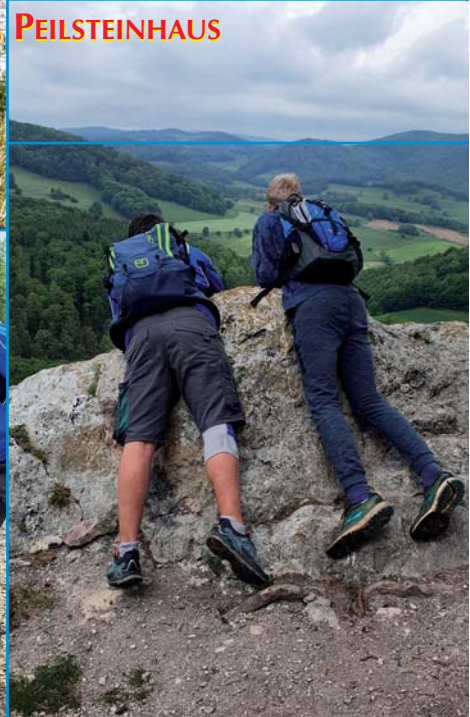
Anagramme - welche Staaten kann man aus den folgenden Wörtern bilden?

Litanei, Reaktion, Rängelei, Manieren, eintragen

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



WANDERUNG ZUM PEILSTEINHAUS



Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber, Verleger:

Turn- und Sportunion Währing

Redaktionsteam:

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 32: Mitte Jänner 2022

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



Wanderung zum Peilsteinhaus