



SPORT
UNION
WÄHRING

SPORT SPIEL SPASS

HEFT 35
HERBST 2024

VEREINSZEITUNG DER SPORTUNION WÄHRING

ALLGEMEINES AUFWÄRMEN BEIM WINTERFEST 2023



Aus dem Inhalt:

- Unsere neuen Sporteinheiten
- Rückblick auf die Aktivitäten im Schuljahr 2023/24
- Sportangebote 2024/25



WINTERFEST 2023



TURN 10 - WETTKAMPF 2023



LATUSCH 2024



Liebe Mitglieder,
Vorturner:innen
und alle, die sich sonst noch mit uns
herumschlagen! 😊



Julia Wetter

Wieder mal ist ein Jahr vorbei! Von Anfang bis Ende war bei uns in der Sportunion Währing ordentlich was los. Weiter hinten stehen Berichte über Wettkämpfe, Feste und andere Aktivitäten.

An dieser Stelle möchte ich mich von Herzen bei **allen Mitgliedern** bedanken! Ihr seid es, die unseren Verein lebendig machen. Ohne euch wäre das hier alles nicht möglich.

Übrigens: Wir haben dieses Jahr ganze 3 neue Kurse aus dem Boden gestampft: Fit im Schritt, Kinderyoga und Tanz Fitness. Auf den nächsten Seiten findet ihr auch die Beschreibungen dazu, vielleicht ist für den einen oder anderen ja etwas dabei!

Ein fettes Dankeschön geht auch an **unsere Vorturner:innen** – ihr seid die Besten! Ohne euren unermüdlichen Einsatz und eure Geduld (ja, manchmal muss man bei uns auch Nerven aus Stahl haben 😊) würde hier nichts laufen.

Und natürlich ein riesiges Danke an den **Vorstand**. Besonders an **Michi** und **Christa**, die sich das ganze Jahr über den Kopf zerbrochen haben, wie wir unseren Verein noch besser machen können. Ihr seid echte Goldstücke!

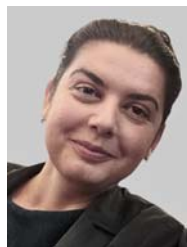
Jetzt noch ein kleiner **Ausblick aufs nächste Jahr**: Es wird wieder viele coole Events, Wettkämpfe und natürlich auch unser Sommerfest geben. Also haltet euch bereit – wir haben einiges vor!

In diesem Sinne: Auf ein weiteres sportliches Jahr voller Spaß und Erfolg!

Eure Julia

Anita - Kinderyoga ab 6 Jahre

Schopenhauerstr. 79/Paterre,
Dienstag, 18:00-19:00 Uhr



Hallo, ich bin Anita und unterrichte das erste Mal bei der Sportunion Währing Kinderyoga. Tatkräftig unterstützt werde ich dabei von meinen beiden Töchtern Hannah und Helena. Ich bin zwar sehr gedehnt, doch Kinder sind einfach der Wahnsinn, was die schon können und wo ich nicht mehr weiterkann, da machen die beiden einfach weiter.

In diesem Kurs probieren wir alles aus, was Yoga ausmacht: Atemtechniken, Meditation, Massagen, Asanas,...

Wir erlernen spielerisch bekannte Yoga-Haltungen und Abfolgen, dabei steht der Spaß im Vordergrund. Hund, Katze, Maus und viele andere lustige Tiere begleiten uns durch viele zauberhafte Yoga-Stunden. Die Einheit beginnt mit einem Meditationskreis und Aufwärmübungen. Danach begehen wir uns jede Woche in eine geheimnisvolle Welt und lassen unsere Fantasie spielen.

Wie laut brüllt der Löwe in der Savanne?
Kommt die Sphinx und das Krokodil nur in Ägypten vor?

Abschließend lernen Atem- und Entspannungstechniken kennen und kommen auch wieder zur Ruhe und zu uns selbst.

In diesem Sinne Oooohm und Namaste
Anita

Jeaneth - Tanz Fitness

Schopenhauerstr. 81/1. Stock,
Mittwoch, 19:30-20:45 Uhr



Hallo, mein Name ist Jeaneth Moreno, geboren in Kolumbien. Seit 31 Jahren mit einem Österreicher verheiratet, unterrichte ich seit 30 Jahren lateinamerikanische Tänze. Ich bin zertifiziert in Erwachsenengymnastik und Bewegung mit Musik.

Seit September mache ich das 1. Mal einen Kurs für die Sportunion Währing. Er heißt Tanz Fitness und ist ein Fitnesstraining, um das allgemeine Wohlbefinden zu steigern und sich mit den koordinierten Schritten des lateinamerikanischen Tanzes und ihren Kombinationen vertraut zu machen.

Im Speziellen geht es darum, viel Spaß zu haben und ganz nebenbei das Körperbewusstsein zu stärken, die Gelenke zu mobilisieren, die Beweglichkeit des Körpers zu verbessern und die Muskeln zu trainieren.

Ich würde mich freuen, wenn ihr einmal vorbeischaut!

Bis dann

Jeaneth

Gerhard - Fit im Schritt für Männer

Schopenhauerstr. 79/1. Stock,
Mittwoch, 19:45-20:45 Uhr



Nein, nur für Frauen und entsetzte Blicke, als ich die Türe im Yogastudio öffnete - dabei hatte ich telefonisch nachgefragt, ob ich eh auch als Mann am Beckenbodentraining teilnehmen könnte. Spätestens jetzt wurde mir klar, dass ich selbst eine Ausbildung machen müsste, wenn ich mehr über das Beckenbodentraining wissen wollte.

Warum der Beckenboden? Wie einen Zylinderkolben - mit Zwerchfell, Rücken-, Bauchmuskulatur und eben dem Beckenboden - könne man sich die Core-Muskulatur vorstellen, hatte ich einmal gehört. Durch die Atmung ist der Beckenboden ständig in Bewegung, für die aufrechte Haltung ist er wichtig und für viele andere Funktionen ist er die „Grundlage“. Klang irgendwie nach Magic Button.

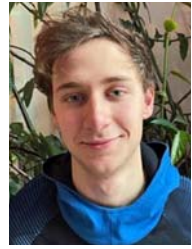
Warum gab es dann für Männer nicht viel mehr Trainingsangebote zu diesem Thema? Wahrscheinlich, weil man den Beckenboden nicht sieht und viele Männer ihn auch nicht bewusst wahrnehmen. Dabei spüren wir ihn ständig - z.B. beim Niesen, Husten oder auch Lachen. Es ist also gar nicht so kompliziert den Beckenboden bewusst wahrzunehmen und zu trainieren. Bei vielen sportlichen Aktivitäten spielt der Beckenboden eine Rolle und für mich persönlich ist Sport ein Lebenselixier.

Neben meiner Arbeit als Betriebswirt in einem internationalen Konzern habe ich in den letzten Jahren einige Ausbildungen absolviert (u.a. Fit-Instruktor bei der BSPA, Pilates, polysportive Ballschule, Beckenbodenübungsleiter für Männer) und freue mich das eine oder andere weiterzugeben. Ich bin verheiratet und habe einen erwachsenen Sohn und ja, einen Bezug zu Währing habe ich auch. Ich bin hier geboren.

Gerhard

WINTERFEST 2023

von Laurenz



Pünktlich mit dem ersten Schneefall des Jahres feierten wir voller Freude unser diesjähriges Winterfest. Es begann fulminant mit einer Flöteneinlage unserer talentierten Trainer:innen, gefolgt von einem bezaubernden Theaterstück namens „Die Buchstabenmonster“, aufgeführt von unseren jüngsten Mitgliedern. Die Atmosphäre wurde durch die schwungvolle Mit-mach-Tanzeinlage zu „In der Weihnachtsbäckerei“ zu einem Fest für Groß und Klein, während wir gemeinsam den Beginn des Winters feierten.

Später tauschten wir bei köstlichem Punsch und leckeren Keksen Neuigkeiten und Geschichten über den Verein aus. Der Höhepunkt des Abends war zweifellos die Vorführung aller Altersklassen im Turnsaal. Angeführt von Lea bereiteten wir uns alle in einem kreativen Aufwärmen auf das Turnen vor. Anschließend begeisterten die 6- bis 10-Jährigen stolz die Zuschauenden. Daraufhin beeindruckten die älteren TurnerInnen mit ihren Übungen an den verschiedensten Geräten.

Das Winterfest endete in einem harmonischen Mix aus Spiel, Spaß und dem Kennenlernen verschiedener Turngeräte, auch für die Eltern. Ein herzliches Dankeschön an alle, die zu diesem wunderschönen Winterfest beigetragen haben – sei es bei der Planung, dem Aufbau oder der Gestaltung des Buffets. Wir hoffen von Herzen, euch nächstes Jahr wieder begrüßen zu dürfen!



TURN10 - WETTKAMPF AM 19.11.23

von Lea



Nach einer dreijährigen Pause braucht die Union Währing dringend wieder Action! Action in Form eines Wettkampfs! Das harte Training hat sich ausgezahlt, und 10 unserer Turnerinnen konnten beim ÖTB-Wettkampf am 19.11 ihr Können unter Beweis stellen. Als Gastverein durften wir mitmachen und wurden herzlich begrüßt.

Um elf starteten die 9-10-Jährigen. Trotz spürbar großer Aufregung gelangen zum größten Teil alle Übungen, und das sogar mit schöner Ausführung und einem selbstbewussten Lächeln! Um 3 Uhr – mit etwas Verspätung – durften nun die Großen auf den Geräten einturnen. Die 11–13-Jährigen waren dabei deutlich weniger nervös, obwohl viele herausfordernde Übungen dabei waren, welche alle jedoch bravourös meisterten.



Auch wenn bei ein paar Übungen nicht alles nach Plan verlaufen ist, zum Beispiel Mühlen und Umschwünge, die am Reck einfach doppelt geturnt wurden, überwog der Spaß und die generelle Freude am Turnen.

Insgesamt belegten beide unserer Riegen den 7. Platz, aber wir als Trainerteam und auch die zuschauenden Eltern hätten nicht stolzer sein können. Ich hoffe darauf, dass wir bald wieder bei einem Wettkampf dabei sein können und die Turnerinnen weiterhin so viel Selbstvertrauen und eine glückliche Ausstrahlung haben. Denn Turnen macht immer dann besonders Spaß, wenn man dabei auch lachen kann!



SCHITAG 2024

von Michael



Am 28.1. ging es früh morgens los: Das Warten hatte endlich ein Ende und acht Vorturner:innen machten sich auf den Weg zum alljährlichen Skitag. Dieses Jahr sollte es – anders als in den vorherigen Jahren – zur Abwechslung auf die Veitsch gehen. Nach einer sehr kurzweiligen zweistündigen Autofahrt, in der wir uns über alles Mögliche austauschten, kamen wir um 9:00 Uhr voller Vorfreude an unserem Ziel an. Wir kauften unsere Skikarten und los ging's:

In den Morgenstunden waren vor allem sehr gute Kanten gefragt, denn die Piste war wirklich eisig. Doch im Laufe des Tages – mit Unterstützung der Sonne – löste sich auch dieses Problem in Luft auf. Vielmehr war es einfach ein toller Skitag mit wolkenfreiem Himmel und verhältnismäßig wenigen anderen Leuten. Eine kleine, aber feine Stärkung zu Mittag durfte natürlich auch nicht fehlen und gab uns die nötige Energie für den Nachmittag, den wir wie unsere Turnstunden bis zur letzten Sekunde voll auskosteten.

Ich freu mich schon aufs nächste Jahr!



Mitgliedsbeiträge für das Schuljahr 2024/25

Die **jährlichen Mitgliedsbeiträge** sowie die neuen **Kursnummern für die einzelnen Übungsangebote** sind umseitig auf den Seiten 10 und 11 **direkt neben den Übungseinheiten** angegeben. Alle Beiträge gelten für ein Schuljahr.

Beim **Eltern-Kind-Turnen** gilt der Beitrag für Elternteil und ein Kind.

Kombi-Jahres-Beitrag:

- **Kombi-Beitrag für 2 Kurse:** € 180,-
- **Kombi-Beitrag für 3 Kurse und mehr:** € 270,-

Familienkarte (gleicher Haushalt):

- ab dem dritten Familienmitglied → **günstigster Kurs -50%**,
- Familienkarte in einer Einzahlung tätigen
- unbedingt Kursnummer und Namen angeben!

Bankverbindung: zuerst anmelden, dann einzahlen! Plätze sind begrenzt!

Bank: PSK, IBAN: AT66 6000 0000 0195 3998, BIC: OPSKATWW
Turn- und Sportunion Währing, Wien

- Bei **Einzahlung** bitte unbedingt **Kursnummer** und Teilnehmer angeben!
- Beitrag ist jährlich zu bezahlen!
- **Keine Einschreibgebühr!**

Anmeldungen:

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

Alle Teilnehmer am Eltern-Kind-Turnen und an den Kinderturnkursen müssen sich für das Turnjahr 2025/26 **wieder neu anmelden!**

Die Anmeldung für das Turnjahr 2025/26 findet aufgrund der hohen Nachfrage gestaffelt statt:

1. Juni, 6 Uhr – EK-Einheiten,
2. Juni, 6 Uhr – KI-Einheiten,
3. Juni, 6 Uhr – Jugend & Erwachsene

Die Kinderturnkurse sind allerdings sehr schnell ausgebucht. Wenn Sie auf die **Warteliste** kommen, fragen Sie ab Oktober 2025 bei der Platzleitung nach, oder buchen Sie einen anderen passenden Kurs!

Keine Online-Anmeldung für Wettkampfturnen am Di, Fr (TU01, 02)

Allgemeine Auskünfte: Irene Bender-Schindler

(Montag bis Freitag 15 – 17 Uhr) unter der Telefonnummer

Tel. 0680/334 34 67 oder E-Mail an office@waehring.sportunion.at

Finanzielles: Christa Prelesnik, Tel. 0660/124 10 01

Wettkämpfe: Julia Wetter, E-Mail über Homepage

julia.wetter@waehring.sportunion.at



SPORTANGEBOTE 2023/24

GYMNASTIK / YOGA

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

Kurs- Nr.	GESUNDHEITSGYMNASTIK / YOGA	Schuljahr	Beitrag/
GY01	Wirbelsäulengymnastik	Mo 18.30-19.30 Schop. 79/P. Susen	120,-
GY02	Musikgymnastik mit Gesundheitsgymnastik	Mo 19.45-20.45 Schop. 79/P. Susen	120,-
GY03	Beckenbodengymnastik	Di 18.00-19.00 Scheib. 63 Eva	120,-
GY04	Aktive Entspannung nach Jacobson	Do 17.25-18.25 Schop. 79/1. Susanne <i>(Warme Socken und Decke mitbringen!)</i>	120,-
GY05	Entspannung für Körper und Geist	Do 20.00-21.00 Scheib. 63 Eva	120,-
GY06	Basis-Yoga	Mi 18.00-19.15 Schop. 81/1. Anita	125,-
GY07	Yoga	Di 20.00-21.00 Scheib. 63 Eva	120,-
GY08	Fit im Schritt für Männer	Mi 19.45-20.45 Schop. 79/1. Gerhard	120,-

FITGYMNASTIK

AK01	Tanz Fitness	Mi 19.35-20.45 Schop. 81/1. Jeaneth	125,-
AK03	Fitness und Kondition	Mo 19.35-20.45 Schop. 79/1. Bernhard	125,-
AK04	Fit mit Musik	Mi 19.45-20.50 Schop. 79/P. Susen	120,-
AK05	Bodywork	Di 19.00-20.00 Scheib. 63 Eva	120,-
AK06	Bauch-Bein-Po	Do 19.40-20.45 Schop. 79/1. Susanne	120,-
AK07	Bauch-Bein-Po mit Stretching	Do 19.00-20.00 Scheib. 63 Eva	120,-
AK08	Pilates	Do 18.35-19.35 Schop. 79/1. Susanne	120,-

(BALL)SPIELE

BA01	Sport & Spiele 10-14 J.	Mi 18.15-19.15 Schop. 79/P. Flora	100,-
BA02	Ballsport ab 20 Jahre	Mi 18.15-20.00 Parham. 18 Martin	110,-

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

Kurs-
Nr.

KINDERTURNEN UND GERÄTTURNEN

Beitrag/
Schuljahr

Eltern-Kind-Turnen

EK01	3-4 Jahre	Mo	16.50-17.50	Schop. 79/1.	Irene	130,-
EK02	2-4 Jahre	Mi	16.00-17.00	Cottageg. 17	Moni	130,-
EK03	2-4 Jahre	Mi	16.00-17.00	Schop. 79/P.	Marie	130,-
EK04	2-4 Jahre	Mi	17.00-18.00	Schop. 79/P.	Thomas	130,-

Kinder-Turnen

KI01	Kinder 4-6 Jahre	Mi	17.00-18.00	Cottageg. 17	Flora	110,-
KI02	Kinder 4-6 Jahre	Mi	17.00-18.00	Schop. 79/1.	Marie	110,-
KI03	Kinder 4-6 Jahre	Do	16.00-17.00	Scheib. 63	Marie	110,-
KI04	Mädchen 6-10 Jahre	Mo	18.00-19.30	Schop. 79/1.	Irene	120,-
KI05	Kinderyoga ab 6 Jahre	Di	18.00-19.00	Schop. 79/P.	Anita	110,-
KI06	Kinder 6-10 Jahre	Mi	18.00-19.30	Schop. 79/1.	Marie	120,-
KI07	Kinder 6-10 Jahre	Do	17.00-18.45	Scheib. 63	Marie	130,-

Jugend-Turnen

TU03	Jugend (w/m) 10-14 J.	Mo	18.00-19.30	Schop. 81/1.	Leon	120,-
-------------	-----------------------	----	-------------	--------------	------	--------------

Wettkampfturnen für Fortgeschrittene

TU01		Di	19.00-21.00	Abt-Karl-G. 13	Julia	130,-
TU02		Fr	19.00-21.00	Abt-Karl-G. 13	Julia	130,-

WALDLAUF / OUTDOORTRAINING

AK09	Waldlauf mit Stretching	Do	19.00-20.00	Marswiese	Tom	80,-
<i>Treffpunkte siehe Homepage www.waehring.sportunion.at; thomas.ballik@waehring.sportunion.at</i>						
GY09	Sanftes Outdoor- Training	Sa	10.00-11.15	Heschweg 100 1160 Wien (Steinhofgründe)	Roswitha	100,-
<i>Treffpunkte sind telefonisch 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
Parham. - 17., Parhamerplatz	

Unsere Gymnastik- und Kinderturneinheiten sowie
Yoga und Outdoortraining haben das

„Fit Sport Austria“ – Qualitätssiegel

(wird für Leistungsturnen nicht vergeben)



Termine:



LaTuSCH: Donnerstag, 1. Mai 2025

Sommerfest: Sonntag, 15. Juni 2025, 15 Uhr

Hauptversammlung: Dienstag, 11. November 2025

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

Änderungen vorbehalten!

E-Mail-Adressen der Platzleiter:

Gerhard Auer

gerhard.auer@waehring.sportunion.at

Mag. Tom Ballik

tom.ballik@waehring.sportunion.at

I. Bender-Schindler

irene.bender-schindler@waehring.sportunion.at

Susanne Gahn

susanne.gahn@waehring.sportunion.at

Roswitha Koch

roswitha.koch@waehring.sportunion.at

Mag. Bernhard Krauskopf

bernhard.krauskopf@waehring.sportunion.at

Martin Krizek

martin.krizek@waehring.sportunion.at

Marie-Christin Mayer

marie.mayer@waehring.sportunion.at

Susen Mayer

susen.mayer@waehring.sportunion.at

Flora Mayerhofer

flora.mayerhofer@waehring.sportunion.at

Jeaneth Moreno

jeaneth.moreno@waehring.sportunion.at

Leon Schweiger

leon.schweiger@waehring.sportunion.at

Anita Paul

anita.paula@waehring.sportunion.at

Mag. Eva Tagesen

eva.tagesen@waehring.sportunion.at

Mag. Julia Wetter

julia.wetter@waehring.sportunion.at

Monika Wipp

monika.wipp@waehring.sportunion.at

LATUSCH 2024

von Leon



Am 1. Mai war es endlich wieder soweit. Familien- und Kinderscharen strömten nach Tulln, um an den diesjährigen LATUSCH-Landesmeisterschaften teilzunehmen. Die Sportunion Währing war als einziger Verein aus Wien mit unglaublichen 41 Teilnehmer:innen mit dabei. Dieses Jahr gelang es uns dabei sogar erstmals, in jeder Altersgruppe zumindest ein Team zu stellen!



In den Disziplinen Leichtathletik, Turnen und Schwimmen traten Teams zu je vier Personen an, um ihr Können unter Beweis zu stellen. All unsere Teilnehmenden erzielten großartige Ergebnisse, obwohl der Spaß bei diesem Wettkampf definitiv im Vordergrund steht. Wir sind wirklich stolz auf all unsere Athlet:innen und freuen uns jetzt schon auf das kommende Jahr. Also: Save the Date: 1. Mai 2025 – Latusch



SOMMERTRAINING 2024

von Michael



Sommer, Sonne, Strand? Weit gefehlt! Denn während andere vielleicht entspannt am Meer gelegen sind, hatte die Sportunion Währing das Privileg sechs Trainingstage in der Kunstturnhalle im USZ La Ville verbringen zu dürfen. Eine Möglichkeit, die wir uns selbstverständlich nicht entgehen lassen konnten. Denn wie das Sprichwort schon so schön sagt: Wer rastet, der rostet!

Auch wenn die alten Hasen unter uns die Trainingslager sehr vermissen, war es trotzdem wieder einmal eine ausgezeichnete Möglichkeit, unser Können weiter auszubauen, gemeinsam Zeit zu verbringen und auch der Spaß am Turnen kam natürlich nicht zu kurz.



Da wir von großartigen Trainerinnen betreut wurden und die Turngeräte samt Schnitzelgrube vor Ort gerade für die erfahreneren Turnerinnen und Turner unter uns einen wesentlichen Mehrwert bieten, merkten wir rasch Fortschritte. So trainierten wir verschiedenste Salti, Schrauben, Überschläge, Riesenfelgen und viele weitere Dinge, die wir hoffentlich bald auch in unserer Turnhalle umsetzen können.

Wir hoffen, es hat allen Teilnehmenden trotz der Hitze Spaß gemacht und freuen uns auf ein nächstes Mal! Denn: Der nächste Sommer kommt bestimmt, und wer weiß, welche neuen Übungen es dann zu perfektionieren gilt!

SOMMERFEST 2024

von Lea



Das Sommerfest war auch dieses Jahr wieder eine wunderbare Gelegenheit unser Team und die anderen Mitglieder der Sportunion Währing besser kennenzulernen, gemeinsam Sport zu machen und zu picknicken. Auch wenn unser Banner zu der Zeit noch nicht angekommen war, konnten wir uns mittels der einheitlichen T-Shirts und Pullovers bemerkbar machen, sodass wir ohne große Probleme gefunden werden konnten.

Gefreut hat uns, dass wirklich alle so viele unterschiedliche und auch selbst



gemachte Sachen fürs Picknick mitgebracht und geteilt haben! Nach der ersten Stärkung begannen dann auch schon die ersten Yoga-Übungen mit Anita, bei denen die Kinder sichtlich viel Spaß hatten. Nach diesem kurzen Einstieg und Einblick in den neuen Kinderyoga-Kurs von Anita, begannen wir auch gleich mit einem kleinen Turnprogramm. Da die Wiese recht weich ist, kann man da wunderbar Vorwärts- und Rückwärtsrollen üben! Und bei so vielen Trainer:innen kam auch kein Kind daran vorbei, den Handstand und das Rad zu verbessern. Insgesamt wurde ganz viel gelacht und dank der Musik sogar ein wenig getanzt.



Nach solchen Festen bin ich immer wieder froh, in so einen fröhlichen und motivierenden Turnverein geraten und aufgenommen worden zu sein! Hoffe auf viele weitere so nette Events mit der Sportunion Währing!



11-44

Die Kinder bewegen sich durcheinander im Raum. Der Trainer nennt eine zweistellige Zahl, die nur aus den Nummern 1, 2, 3 oder 4 besteht.



Christa Prelesnik

- Die erste Ziffer gibt die Anzahl der Kinder an, die gemeinsam laufen müssen
- Die zweite Ziffer gibt die Geschwindigkeit an, in der die Gruppe laufen soll:
 - 1 - Bummeln,
 - 2 - Gehen,
 - 3 - langsames Laufen,
 - 4 - schnelles Laufen

Für die zweite Zahl können auch Übungen mit dem Ball gewählt werden.

Viel Spaß beim Spielen

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.

Magisches Labyrinth

Tragen Sie Ziffern von 1 bis 3 so in das Diagramm ein, dass jede Ziffer in jeder Zeile und jeder Spalte genau einmal vorkommt.

Folgt man dem Labyrinth von außen nach innen, so muss sich die Zahlenfolge 1, 2, 3 ständig wiederholen.

Verwenden Sie in den Diagrammen auf der nächsten Seite die Ziffern von 1 bis 4.

Beispiel

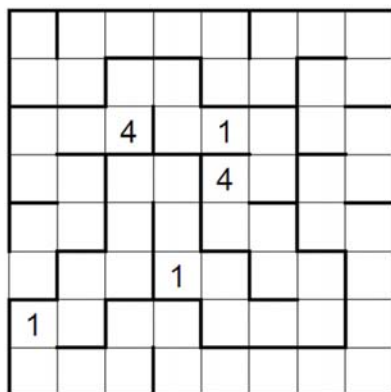
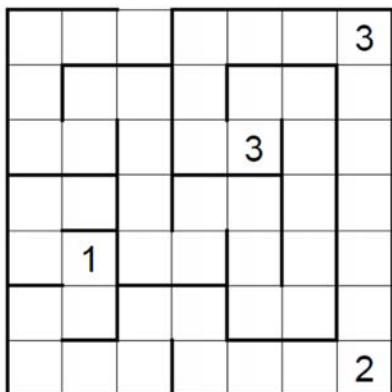
1			
3			2

Lösung

1	3	2	
	2	3	1
2	1		3
3		1	2

		3		
	1		3	

			2		
1					
				1	
	1				



Autor: © Bernhard Seckinger



Kopfnuss von Heft 34

Lösung

Ein amerikanischer Mathe-Lehrer sieht in einem Heft bei einem seiner Schüler folgende Rechnung:

$$8 + 8 = 91$$

Er ist allerdings nicht schockiert, sondern zufrieden! Warum?

Lösung:

Da er verkehrt vor dem Heft steht, hat der Schüler geschrieben:

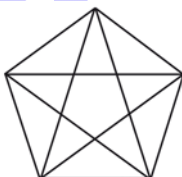
$$16 = 8 + 8$$



Kopfnuss

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

Wie viele Dreiecke sind in dieser Figur:



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



SOMMERFEST 2024



WETTKAMPFTURNER MAI 2024



Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber, Verleger:

Sportunion Währing

Redaktionsteam:

Michael Strohbach, Ing. Gerald Mayer

Information für Mitglieder und Freunde der Sportunion Währing

Namentlich gekennzeichnete Texte müssen nicht (unbedingt) die Meinung der Redaktion wiedergeben.

Erscheinungsweise: jährlich im Herbst

Kontaktdaten:

Für allgemeine Auskünfte:

Irene Bender-Schindler, Tel. 0680/334 34 67

(Montag bis Freitag 15 – 17 Uhr)

E-Mail: office@waehring.sportunion.at

Wettkämpfe:

Julia Wetter, E-Mail über Homepage

julia.wetter@waehring.sportunion.at

Währing



Homepage: www.waehring.sportunion.at



LATUSCH 2024