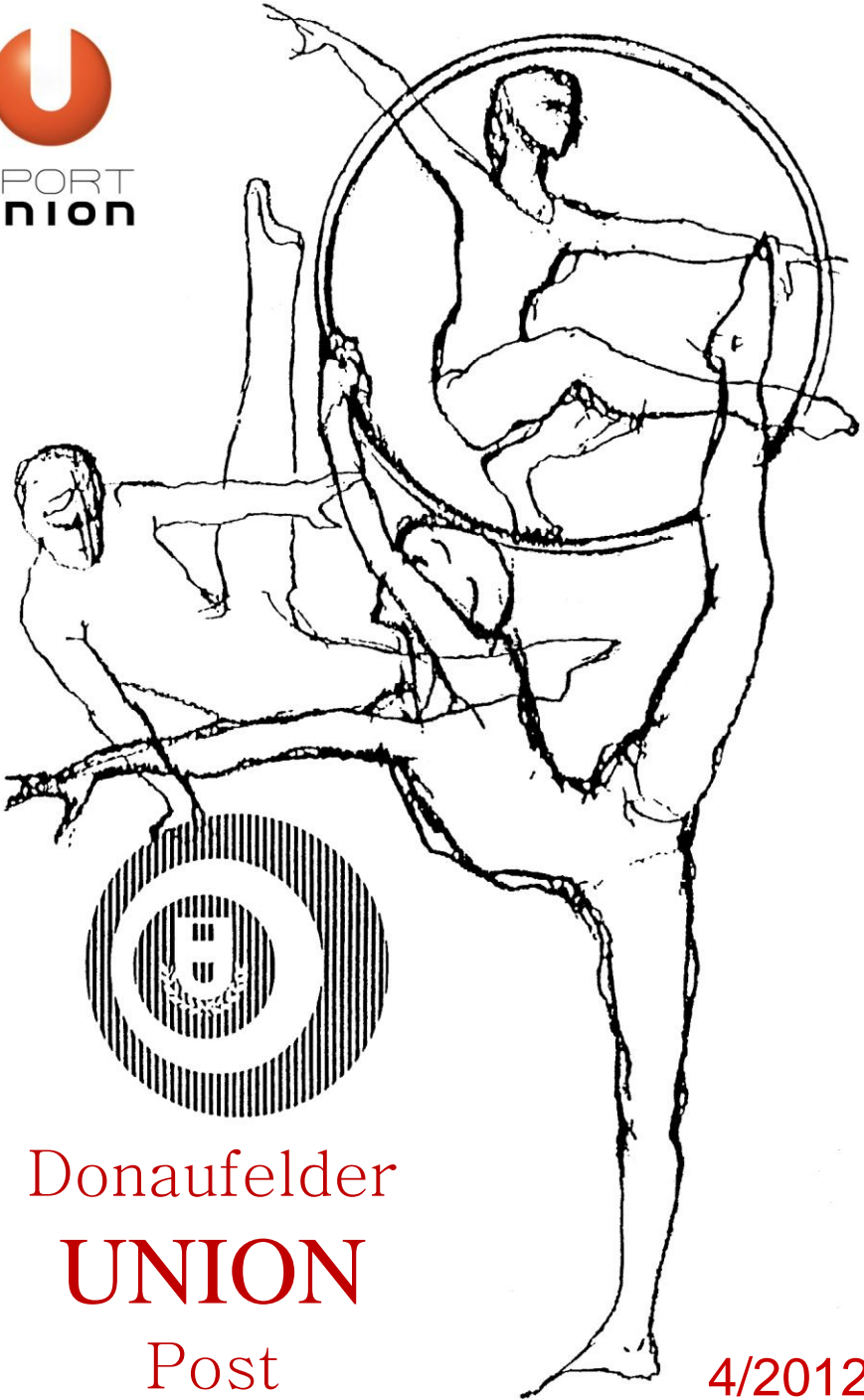




SPORT
UNION



Donaufelder
UNION

Post

4/2012

Liebe Mitglieder und Freunde der Sportunion Donaufeld!



Die Aktivitäten im Freien werden aufgrund der Witterungsverhältnisse immer weniger. Eine gute Gelegenheit vermehrt die Angebote in unseren Sportstätten zu nutzen. Rechtzeitig im Winter schon etwas tun, damit im Frühjahr ein eventuell vorhandener Winterspeck nicht mit größter Anstrengung wegtrainiert werden muss.

Dazu gibt es ab sofort eine weitere Tanzeinheit jeden Donnerstag von 18:15 bis 19:15 Uhr mit Nicky Hruby im Gymnastiksaal der VS Mengergasse 33. Ab 10.01.2013 wird es eine weitere Zumba-Einheit im Campus Donaufeld - Volksschule auf den ehemaligen Bombardier-Gründen geben. Manu Bauer freut sich auf euch und wird dies in der bewährten Kursform abwickeln.

Zwei weitere Dinge betreffen unsere Kosten, die sich jährlich erhöhen und auf die ich schauen muss, damit wir zumindest eine schwarze Null in unserer Ein- und Ausgabenrechnung schreiben. Unsere Mitgliedsbeiträge sind seit 3 Jahren gleich geblieben. Die Kosten für die Übungsplätze, die Miete für das Vereinsheim, Gas und Strom sowie die Postgebühren für die Vereinszeitung leider nicht. Deshalb haben wir uns entschlossen, die Mitgliedsbeiträge mit dem kommenden Sommer-Semester 2013 zu erhöhen. Durchschnittlich haben wir sie um 6 % angehoben. Die genaue Aufstellung finden Sie im inneren der Zeitung.

Um Kosten zu sparen, werden wir auch die Vereinszeitung von Papier auf einen elektronischen Newsletter umstellen. Alle jene Mitglieder, die uns eine E-Mail-Adresse bekannt gegeben haben, werden im neuen Jahr die Vereinszeitung via E-Mail zugesandt bekommen. Ein gewisses Kontingent wird zwar noch ausgedruckt und jenen Mitgliedern zugesandt, die nicht über die neuen elektronischen Medien verfügen. Alle Neuigkeiten, sowie die aktuellen Ergebnisse aus den Wettkämpfen finden Sie bereits jetzt schon auf unserer Homepage. Nutzen Sie dieses Medium und schauen Sie regelmäßig hinein. Übrigens sind wir bereits auch auf Facebook.

Auf zwei Veranstaltungen in der Adventzeit möchte ich noch hinweisen. Die Nikolofeier für unsere Kleinen und die Weihnachtsfeier im Vereinsheim, wo Sie alle herzlich eingeladen sind.

Sollte ich Sie nicht mehr persönlich sehen, so wünsche ich Ihnen auf diesem Wege schon jetzt "Frohe Weihnachten" und alles "Gute im Neuen Jahr"!

Walter Raab

Berichte Berichte Berichte Berichte Berichte

Ein neues Tanzjahr hat begonnen

Und der Kurs „Movie & Musical Dance für Erwachsene“ sucht noch nach tanzbegeisterten Teilnehmern. Jeden Donnerstag von 18:15 – 19:15 Uhr kann auf eine Schnupperstunde im Gymnastiksaal der Mengergasse 33 vorbeigekommen werden.



Tanzschritte und Kombinationen aus dem Jazz Dance erwarten euch, sowie bekannte Musik-Hits aus den Bereichen Film, Fernsehen und Musical. Dieses Semester steht das Lied „Fame“ aus dem gleichnamigen Tanzfilm auf unserem Choreographieplan.

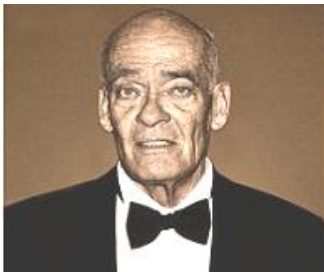
Einstieg jederzeit möglich. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, einfach vorbeikommen und mitmachen. Nicky und ihre Tänzerinnen freuen uns über jedes neue Gesicht, das sich uns anschließen möchte.



Donaufelder Turner als Filmstatisten

Von Walter Raab wurden wir angesprochen, bei dem Kurzfilmprojekt „Ein alter Mann“ der Filmakademie (Regisseur Mathias Seebacher) als Turnstatisten mitzumachen. Der Gehalt des Filmes hat uns angesprochen. Er handelt von einem alten Mann, der sich aus dem Leben heraus nimmt, weil er mit seinem Leben unzufrieden ist. Allein durch eine einzelne Begegnung in einer Buchhandlung mit einer Dame, die ihm ein Lächeln schenkt, sieht er das Leben wieder positiver.

Aus unserer Herrngymnastik nahmen Hans Rührig und Erich Spindlböck bei den Dreharbeiten teil. Diese dauerten für 5 Szenen fast einen ganzen Tag. Es ist interessant, am „Set“ dabei zu sein und zu sehen, wie ein Film entsteht. Dies ist alles sehr aufwändig.



Der Hauptdarsteller, der bei unseren Szenen eingesetzt ist, ist der bekannte Darsteller Hans-Michael Rehberg (siehe Foto). Insgesamt sind 6 Turner und Herr Rehberg im Einsatz, die Crew der Filmmannschaft besteht aus 11 Personen. Jede Szene wird minutiös besprochen, geprobt, jede Stellung der Darsteller am Boden markiert. Die

Kamera ist verschiedenst im Einsatz, stationär, beweglich und auch auf einem Schlitten fahrend.

Es ist faszinierend, zu sehen, dass aus einem Aufwand von 5 Drehtagen – wir waren nur bei einem beteiligt - ein Kurzfilm mit einer Dauer von 10 Minuten entsteht.

Bericht Erich Spindlböck
Herrngymnastik

Wiener Landesmeisterschaften 2012 Kunstturnen



Dieses Jahr waren wir mit 3 Turnerinnen am Start, Nadine Ganyik, Alexandra Jeziorko und Bianca Schimana.

Die Vorbereitung auf die heurigen Staatsmeisterschaften im Kunstturnen Mitte November sind bereits in vollem Gange. Die Landesmeisterschaften waren der erste Testlauf von insgesamt 3 Wettkämpfen vor dem großen Wettkampf.

Nadine Ganyik konnte mit 35,733 Punkten den hervorragenden 3. Rang verzeichnen, mit einigen Patzern am Balken. Alexandra Jeziorko schlug sich mit 35,367 Punkten nach einem großen gesundheitlichen Problem im September sehr gut und wurde 4. Bianca Schimana startete an 2 Geräten und erreichte den 7. Rang. Mit voller Motivation fiebern wir also den Österreichischen Meisterschaften am 10.11.2012 entgegen.



Oberösterreichische Meisterschaften - Kunstturnen

Erfolgreicher Vorbereitungswettkampf für die Staatsmeisterschaften!

Alexandra Jeziorko und Nadine Ganyik absolvierten einen sehr guten Wettkampf in Linz. Dieser Wettkampf war sozusagen die Generalprobe für die am Samstag den 10. November stattfindenden Staatsmeisterschaften. Mit sehr guten Wertungen konnten sie sich, leider nur in einer eigenen Gästeklasse, die Ränge 1 (Nadine Ganyik) und 2 (Alexandra Jeziorko) sichern.

Union Mannschaftslandesmeisterschaft 03.11.2012

Mit 7 Mannschaften konnten wir auch heuer wieder von Sportunion Donauefeld - Meisterschaften mit Gästebeteiligung sprechen.

Unsere Kleinsten, Anna Bestaewa, Anna Sinclair und Lukas Bösel, konnten in einer Mixedmannschaft eine weitere Mannschaft auf den 2. Platz verweisen. In der AK 11 gewannen Fiona Schuster, Lena Bösel, Larissa Bardusek und Katharina Pfeffer.

Latdawan Srijan, Lea Ivanovic und Selina Raouf erreichten in der AK12 den tollen 3. Rang. Lisa und Alina Schachner, Barbara Pfeffer und Sophie Weiss durften sich in der AK 14 über einen guten 2. Platz freuen.

Laura Braun und Florentina Mild konnten in einer gemischten Mannschaft mit einer Turnerin von Sportunion Landstraße Daniela Spahlholz antreten und schafften in der AK 16 den 1. Rang.

In der Oberstufe erreichten sowohl Denise Valentin, Michaela Jaros und Ines Diglas in der AK 16, als auch Verena Bleier, Christina Burian und Jessica Attakpah in der AK 18 den 1. Platz.

Es konnten sich also alle unsere Turnerinnen über eine Medaille freuen!!!!

Herzlichen Glückwunsch!



Badminton - Sieg für Florian beim 1. Schüler-Regionalturnier



Florian Wannemacher sichert sich mit einer sehr soliden Leistung den Turniersieg.

Am 16.09.2012 fand in der Tellgasse das erste Nachwuchsturnier der heurigen Saison statt. Im U13-Bewerb waren 15 Buben am Start.



Unsere Vertreter waren die Brüder Thomas und Florian Wannemacher. Unser als Nummer Eins gesetzte Florian Wannemacher sicherte sich mit einer sehr soliden Leistung den Turniersieg ohne Satzverlust. Thomas spielte als 9jähriger bei den 13jährigen mit und erreichte dort den sehr guten 8. Platz

Badminton - überraschender Sieg von Daniel beim 1. Jugendturnier

Daniel Zatzka gewann als ungesetzter das erste Jugendturnier für die Saison 2012/13.



Am 15. September 2012 fand das erste Jugendturnier für die Saison 2012/13 in der Tellgasse statt..Mit Daniel Zatzka und Christoph Willert nahmen 2 motivierte Burschen am Turnier teil. Beide waren ungesetz und wurden in der Setzliste unter die letzten fünf platziert. Chri tat

sich nach der Sommerpause etwas schwerer, verlor gleich seine ersten drei Spiele und wurde schließlich 18. von 22 Spielern. Überraschenderweise hat sich das regelmäßige Training von Daniel in den Sommerferien sehr positiv auf sein Spiel ausgewirkt. Als ungesetzter gewann er gegen alle höher eingestuften Ranglistenspieler ein Spiel nach dem anderen und hatte auch das Quäntchen Glück. So gewann er das Finale verdient im 3. Satz.



5 Donaufelder beim Fit-für-Österreich- Kongress in Saalfelden



Vom 19. bis 21. Oktober 2012 fand der diesjährige "Fit für Österreich"-Kongress in Saalfelden statt.



Der heurige Kongress stand unter dem Titel "Bewegung bringt's". Freudvolle und gesundheitsorientierte Bewegung für alle Altersgruppen steht im Zentrum dieser Informationsplattform für ÜbungsleiterInnen und PädagogInnen. Praxisorientierte

Arbeitskreise legen die Basis für den Austausch mit Fachleuten und KollegInnen, für den der Kongress breiten Raum bietet. Gleichzeitig gilt die Teilnahme an dem Kongress für alle Fit-für-Österreich-Übungsleiter als Weiterbildung, um das Zertifikat für ihre Übungseinheiten weiterführen zu können.

Mit Roswitha, Annemarie, Stefanie, Helmut und Walter nahmen diesmal 5 Vertreter aus unserem Verein daran teil. Am Freitagabend wurde das Event mit zwei interessanten



Vorträgen von Prof. Mag. Peter Zellmann und Mag. Dr. Werner Schwarz eröffnet. Vor allem Werner Schwarz animierte alle zum Mitmachen diverser Koordinations- und Bewegungsspielchen, die auch in der Praxis gut anwendbar sind.

Am Samstag ging es dann zu den Arbeitskreisen, wobei jeder maximal 3 davon buchen konnte. Diese waren sehr praxisnah. Aufgrund der mitgegebenen Unterlagen haben die Teilnehmer die Möglichkeit, sie auch in der Praxis umzusetzen.



Am Abend gab es nach dem Essen noch ein vielfältiges Programm, das mit einem Schuhplattler der dortigen Mittelschule begann. Danach gab es für alle die Möglichkeit bei den verschiedenen Einheiten aktiv mitzumachen. Es

wurde daher auch etwas später. Am Sonntag gab es noch am Vormittag einen Arbeitskreis, der besucht werden konnte. Nach dem Mittagessen fuhren die meisten dann nach Hause.

Es war eine gelungene Veranstaltung, die ich jedem ans Herz lege. Jede/r geht mit vielen neuen Informationen und Ideen nach Hause, die praktisch auch gut anwendbar sind. Außerdem lernt man jede Menge Leute kennen und kann sehr gut mit Übungsleitern und Trainern von anderen Vereinen Erfahrungen austauschen.



Weitere Informationen findet Ihr unter <http://www.fitfueroesterreich.at/>

Bericht: Walter Raab

facebook

Unser Verein auch auf Facebook vertreten unter

<http://www.facebook.com/SportunionDonaufeld>

Sie können auch ohne Facebook Anmeldung diese Seite besuchen.

Tischtennis

Die neue Tischtennissaison hat recht gut begonnen. Herbert und ich konnten einige Schnupperspieler gewinnen und Ihnen den Trainingsbetrieb näher bringen. Über das Internet und über den Schaukasten wurde unser Verein „entdeckt“!



Die Reaktion der Eltern war recht positiv! Warten wir ab, ob es den Buben und dem Mädels Spaß macht, auch weiterhin zu unseren Trainingsabenden regelmäßig zu kommen.

Platzleiter Peter



Platzleiter Herbert



Peter und Herbert sind im Turnsaal der Schule, in Wien 21, Rudolf-Schön-Weg 1 für Euch da. Der Eingang ist in der Peitlgasse durch den Schulhof.

Kinder und Jugendliche:

Montag und Mittwoch von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr.

Erwachsene:

Montag und Mittwoch von 19:30Uhr bis 21:00 Uhr.



Fitsportwochen in Niederöblarn



Die traditionelle Fitsportwoche in den Semesterferien 2013 entfällt heuer aufgrund der Ski-Weltmeisterschaften in Schladming. 2014 ist wieder geplant, in den Semesterferien eine Woche mit Wintersport zu verbringen.



Verena Kucher
Praxis momentum
Mayergasse 7/5
1020 Wien
0699/10664912



Als Trainerin und „Selbst-aktives-Mitglied“ der Sportunion Donaufeld möchte ich mich nun gerne auch als Physiotherapeutin und Osteopathin in Ausbildung vorstellen.

Nach einer turnreichen Kindheit und Jugendzeit beschloss ich dem Sport in gewisser Weise auch in meiner beruflichen Ausbildung treu zu bleiben. Gleich nach der Matura begann ich an der Akademie für Physiotherapie zu studieren und schloss nach 3 Jahren mit einem Diplom ab. Nach 2,5 Jahren Berufserfahrung musste eine weitere Herausforderung her, die Osteopathie.

Osteopathie ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode. Der Osteopath setzt zur Diagnose und Therapie die Hände ein. In unserem Körper finden ständig Unmengen an mechanischen Spannungen, Bewegungen und chemischen Wechselwirkungen statt. Jeden Moment unseres Lebens gibt es zahllose Reize, Veränderungen und Bewegungen, die auf uns einwirken und unser Körper versucht nach seinen Möglichkeiten ein Gleichgewicht zu wahren.

Zu große oder auch zu viele Reize (wie Unfälle, Operationen, Haltung, Stress, Alkohol, Nikotin, Ernährung, uvm.) können dieses Gleichgewicht stören und so zu Einschränkungen und Beschwerden führen.

Die osteopathische Behandlung hat das Ziel, Dysfunktionen von Strukturen und Geweben zu verbessern und zu korrigieren, wodurch sich sowohl körperliches als auch seelisches Wohlbefinden wieder einstellen.

Anwendungsgebiete:

- Akute und chronische Beschwerden am Bewegungsapparat (Wirbelsäule und alle Gelenke)
- Schmerzzustände nach Unfällen (z.B. Peitschenschlagsyndrom)
- Kiefergelenksbeschwerden
- Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Nervosität, Schlafstörungen
- Beschwerden im HNO-Bereich (z.B. Nebenhöhlen-, Mittelohrentzündung)
- Atembeschwerden (z.B. Bronchitis, Lungenentzündung, Asthma...)
- Verdauungsprobleme
- Beschwerden im Urogenitalbereich (z.B. Menstruationsbeschwerden, Inkontinenz...)
- Probleme nach der Geburt
- Verbesserung des Wohlbefindens sowie Gesunderhaltung

Aber natürlich arbeite ich auch weiterhin als Physiotherapeutin im herkömmlichen Sinn.

Wenn ich Ihr Interesse geweckt habe, rufen Sie mich unter 0699/10664912 direkt an.

Weitere Zumba-Einheit im Campus Donauefeld



Ab 10.01.2013 findet im Campus Donauefeld, Donauefelder Straße 77, 1210 Wien von 19:30 bis 20:30 Uhr eine weitere Zumba-Einheit statt. Zumba wird als Kurs abgehalten.

Kosten:

für Vereinsmitglieder pro Stunde € 7,00 / 10er-Block € 50,00,

für Gäste pro Stunde € 10,00 / 10er-Block € 80,00

Manu freut sich auf euer Kommen.

Neue Preise ab Februar 2013

Die laufenden Erhöhungen für Mieten der Turnsäle und des Vereinsheimes, Gas und Strom, sowie Anschaffungen von Sportgeräten und Ausbildungsmaßnahmen für die Platzleiter haben es notwendig gemacht. Wir müssen wieder die Preise an das geänderte, wirtschaftliche Umfeld anpassen.



Hier die neuen Preise - mit Gültigkeit ab Februar 2013:

Kategorie	Jahresbeitrag
Kinder und Jugendliche bis 19 Jahre	€ 96,--
2 Kinder	€ 160,--
Erwachsene	€ 136,--
Ehepaar	€ 235,--
1 Erwachsener + 1 Kind	€ 214,--
1 Erwachsener + 2 Kinder	€ 256,--
2 Erwachsene + 1 Kind	€ 300,--
2 Erwachsene + 2 Kinder	€ 350,--
Unterstützende Mitgliedschaft	€ 28,--
Einschreibgebühr (einmalig)	€ 20,--
zusätzlich Spartenbeitrag nur Gerätturnen	€ 40,--

Trotz der Preiserhöhung ist unser Kosten-Nutzenverhältnis gegenüber anderen vergleichbaren Vereinen noch immer sehr günstig. Kinder können mit 25 Cent und Erwachsene mit 37 Cent am Tag umgerechnet unsere Angebote ein ganzes Jahr lang nutzen. Vor allem die Familienmitgliedschaften sind weiterhin so ausgelegt, dass sie bis zu € 100,00 weniger kosten als Einzelmitgliedschaften.

Der Nikolo kommt bei uns vorbei

Diesmal am Montag den **3.12.2012 um 17:00 Uhr** im Turnsaal Mengergasse 33, 1210 Wien. Alle Kinder und deren Eltern sind herzlich dazu eingeladen.

Damit er auch entsprechend gefüllte Geschenke-Sackerln verteilen kann, bitten wir um eine kleine Spende. Ein Zahlschein liegt bei.



Weihnachtsfeier



Die Weihnachtsfeier ist ein fixer Bestandteil in unserem Terminkalender. Heuer feiern wir am Sonntag, den **16. Dezember 2012** und laden Sie/Euch recht herzlich dazu ein.

Beginn ist um **18:00 Uhr im Vereinsheim** Kinzerplatz 24/Stg. 8, Eingangscode 0813.

Um die Speisen und die Getränke entsprechend einkaufen zu können, bitten wir um verlässliche Anmeldung bis 12.12.2012 unter Email buer@sportunion-donaufeld.at oder unter Handy 0664/376 65 101.



Schulautonome Tage



Am Montag den 10.12.2012 findet in den Turnsälen Mengergasse kein Übungsbetrieb statt und in der Woche vom 17.12. bis 23.12.2012 findet im großen Turnsaal Mengergasse kein Übungsbetrieb statt.



Ehrentafel

Wir gratulieren unseren Vereinsmitgliedern zum

60. Geburtstag

Kahl Irmgard (Aerobic)
Themel Edeltraud (Bewegung und Rhythmik)
Emerling Elfriede (Aerobic)
Platz Waltraud (Aerobic)
Hartl Krisztinka (Aerobic)
Bayer Helmut (Volleyball)

70. Geburtstag

Trpak Waltraud (Aerobic)
Jungwirth Helga (Bewegung und Rhythmik)
Marlovits Heinz (Aerobic)
Knezicek Walter (Herrengymnastik/Fußball)
Tiefenbacher Helmut (Aerobic)

80. Geburtstag

Stephan Leopoldine
(Bewegung und Rhythmik)
Daubal Willy
(Bewegung und Rhythmik)
Herrengymnastik)

sehr herzlich und wünschen
Gesundheit und Gottes Segen

Die Vereinsleitung



Terminübersicht

3.12.2012	Nikolofeier Mengergasse 17 Uhr
6.12.2012	VLA Vereinsheim 20 Uhr
16.12.2012	Weihnachtsfeier Vereinsheim 18 Uhr
21.12.2012	Übungsende
7.01.2013	Übungsbeginn
16.01.2013	VLA Vereinsheim 20 Uhr
21.01.2013	Bezirkssitzung Vereinsheim 20 Uhr
2.02 - 10.02.2013	Kein Übungsbetrieb (Semesterferien)

Homepage: <http://www.sportunion-donaufeld.at>

Email: buero@sportunion-donaufeld.at



***Wir wünschen unseren Mitgliedern
und allen Freunden unseres Vereines
ein gesegnetes Weihnachtsfest und
ein gesundes und glückliches Neues Jahr 2013***

Die Vereinsleitung



Impressum: Herausgeber, Eigentümer und Medieninhaber
Sportunion DONAUFELD
verantwortlich: Barbara Gruber
alle: 1210 Wien, Drygalskiweg 5
ZVR: 114885567