

VEREINS-

4/96

NACHRICHTEN

des



*Frohe Weihnachten
und Prosit Neujahr*

Aus dem Inhalt:

Adventwanderung

Weihnachtsfeier

Wirbelsäulengymnastik

Liebe Turnfamilie !!

Selten ist es geworden, daß man in unserem Verein wirklich etwas Neues berichten kann. Dazu kommt noch eine große Überraschung.

Ihr könnt es nicht erwarten, also zuerst die Überraschung. Heuer gibt es wieder eine Vorweihnachtsfeier. Hoffentlich studiert Ihr alle die Mitteilungen, denn der Veranstaltungsort hat gewechselt. Noch etwas unbedeutendes: es ist nach langen, zähen Verhandlungen mit dem Vereinskassier wieder gelungen, ihm die finanziellen Mitteln für die Bezahlung des Essens zu entreißen (Bitte Taschentücher für seine Tränen ,mitzunehmen). Ansonsten wie immer, die Getränke gehen auf eigene Kosten und für die Gäste würden wir eine angemessene Spende erwarten.

So jetzt wird die Neugierde befriedigt. Meine Wenigkeit hat sich folgende Gedanken zusammengereimt :

Wir haben einen freien Turnsaal (ehemaliger Mittwoch 1-Termin) und jede Menge bestens ausgebildeter Vorturner und last but not least kleine finanzielle Reserven für deren Bezahlung. Noch dazu leiden wir an so manch kleinen Wehwehchen. Was wäre, wenn wir unseren Körper zur Gesundung ein bißchen bewegen..

Gedankenschwanger in die Vorstandssitzung gegangen, vorgeschlagen und was glaubt Ihr? Einer meiner wenigen Vorschläge die sofort und einstimmig angenommen wurden.

Also ab Beginnstermin (bitte Fachartikel und Terminkalender ansehen) gibt es, für alle Vereinsmitglieder kostenlos, ein spezielles
Mittwochgesundheitswirbelsäulengymnastikbewegungsturnen.

Dieses Angebot gilt natürlich für alle, d.h. Weiblein, Männlein, Ältere, Jüngere usw. und das noch gleichzeitig (der Turnsaal ist groß genug)! Sollte irgendwer Freunde und Bekannte haben, die genau das gesucht haben, so bitte ich um Verständnis, daß wir erst nach Auslastung bekannt geben können, ob wir noch jemand dazu nehmen. Wenn ja, dann gelten die normalen Vereinsstatuten, Beiträge usw.

Abschließend darf ich im Namen des Vorstandes allen ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches Neues Jahr wünschen!!!

Bis zum nächsten Mal.

Raimund

"KEIN KREUZ MEHR MIT DEM KREUZ"!

Unter diesem Motto möchte ich die ab 8. Jänner 1997 stattfindende Wirbelsäulengymnastik vorstellen. Die Tatsache, daß jeder Dritte über Wirbelsäulenbeschwerden klagt und unter ständigen Muskelverspannungen leidet oder von starken Kopfschmerzen sowie Migräne geplagt wird, zeigt deutlich, wie pressant es für unseren Verein ist, eine Einheit anzubieten, die sich mit diesen Problemen auseinandersetzt.

Um den vielfältigen Anforderungen gewachsen zu sein, müssen die Muskeln, die unsere Wirbelsäule stützen, gestärkt werden. Dies geschieht in der Einheit hauptsächlich durch Kräftigungsübungen. Eine verspannte Muskulatur kann das Bewegungsausmaß stark einschränken und in weiterer Folge auch Schmerzen auslösen. Um dem entgegenzuwirken, werden auch Entspannungs- und Dehnübungen durchgeführt. Weiters soll die Wirbelsäule selbst, die aus vielen einzelnen Gelenkssystemen - den sogenannten Bewegungssegmenten - besteht, beweglich gehalten werden. Dazu werden Mobilisierungsübungen herangezogen. Ausschlaggebend für eine funktionelle Wirbelsäulenbewegung ist ein harmonisches Zusammenspiel zwischen Gelenk, Muskellänge und Muskelkraft. Somit sind Koordinierungsübungen unumgänglich. Um etwaigen Schmerzen sowie Erkrankungen der Wirbelsäule vorzubeugen, ist es wichtig, Bewegungen und Haltungen des Körpers ökonomisch und körpergerecht durchzuführen. So findet auch Haltungs- und Bewegungsschulung in unserer Einheit statt. Doch erst mit genügend Körpergefühl ist es möglich, in ausreichendem Maße Ökonomie und Koordination in Haltung und Bewegung einfließen zu lassen.

Wer von dieser Menge an Programmpunkten nicht zurückschreckt, den lade ich herzlich ein, die erste Einheit im Jänner zu besuchen.

Euer Christian

Wunsch des Kassiers

Aus organisatorischen Gründen (Gewährleistung der pünktlichen Zusendung der Vereinsnachrichten und sonstiger Informationen) ersuche ich aktuelle Änderungen (Riegenzugehörigkeit, Wohnort, Telefonnummer, erfreuliche Ereignisse wie Hochzeit, Nachwuchs, Titel, usw.) dem jeweiligen Riegenkassier mitzuteilen, der dann Schriftführer und Kassier informiert.

GP

Der Kassier teilt mit:

Auf Wunsch der Riegenkassiere werden ab 1997 die Mitgliedsbeitragszahlungen pro Halbjahr auf jeweils S 300.- umgestellt. Dadurch wird das Inkasso wesentlich vereinfacht, da das lästige Retourgeld bei 360 und 240 Schilling wegfällt.

GP

Einladung zur Adventwanderung am 30.11.1996

Traditionell zur kommenden Adventwanderung des Vereins ist wieder der Termin, nämlich der erste Samstag im Advent, neu hingegen ist jedoch der Start- und Endpunkt! Heuer führt unsere Wanderung vom Wassergspreng bei Hinterbrühl/Weissenbach zum Schutzhaus auf dem Höllenstein!

Treffpunkt ist um 15 Uhr der Parkplatz am Ende der Straße von Weissenbach ins Wassergspreng, wo die Wanderung zunächst auf breiter Forststraße und, gleich nach dem Erreichen der Hochstraße, halblinks auf breitem Waldweg in rund 1 bis 1 1/4 Stunden zum Höllenstein-Schutzhaus führt. Heiße Suppen, einzelne kleine Speisen und Aufstrichbrote sowie Getränke aller Art können den durch den Anstieg entstandenen kleinen Hunger stillen.

Nach mehr oder weniger besinnlichen Stunden wollen wir uns gegen 19 Uhr zum Abmarsch am gleichen Weg bereit machen. Zweckmäßig wären dann Taschenlampen, die wir hoffentlich nicht beim Abmarsch im Auto liegen gelassen haben.

Wir wollen die Wanderung bei jeder Witterung machen, so daß es empfehlenswert ist, sich mit entsprechender Ausrüstung (Kleidung, Schuhwerk) im Wassergspreng einzufinden.

PS: Eine Zufahrt zum neuen Startpunkt im Wassergspreng wäre über die Außenring-Autobahn A21, Ausfahrt Hinterbrühl, dann rechts auf der Bundesstraße über Sparbach nach Weissenbach. Dort vor einer Rechtskurve links in das Wassergspreng einbiegen. Eine andere Möglichkeit wäre ab Mödling durch die Klause Richtung Gaaden zu fahren und am Ortsende von Hinterbrühl rechts nach Weissenbach und ins Wassergspreng zu fahren.

Einladung zur Weihnachtsfeier am 14.12.1996

Auch hier müssen wir bei der Örtlichkeit mit der Tradition brechen, denn der letzte Pächterwechsel beim Restaurant Am Laaerwald brachte derartige qualitative Nachteile mit sich, so daß wir uns kurzfristig um ein anderes Lokal für die Weihnachtsfeier umsehen mußten.

Von den wenigen an diesem Tag noch nicht vergebenen Lokalitäten wurde nach einer Schnuppertour von Damen der Mittwochriege und nach dem Abwägen der verschiedenen Wenn und Aber der Oberlaaer Heurige Durdak, "Zum Schani", 1100 Wien, Oberlaaer Straße 41, ausgewählt. Die für uns reservierten Säle sind ab 18 Uhr geöffnet, gegen 19 Uhr wollen wir den festlichen Teil beginnen, den wieder Christian S. und Elke P. in bewährter Weise vorbereiten. Vorgesehen ist im darauffolgenden gemütlichen Teil des Beisammenseins auch ein Dia-Vortrag von Babsi und Christian über ihren Urlaub in Kanada.

Daß die Kassa des Vereins gut gefüllt ist und daher die Speisen (Buffet) wieder vom Verein bezahlt werden, freut sicherlich alle. Getränke sind allerdings wieder selbst zu begleichen. Gäste sind ebenfalls herzlich willkommen, doch wird sich der Säckelwart dann um eine kleine Spende an sie wenden.

Auf einen guten Besuch freut sich

der Vorstand

PS: Parkplätze sind entweder direkt in der Oberlaaer Straße oder der Kästenbaumgasse oder beim nahen Friedhof zu finden.

Die MI -RI in Jochberg (10.-13.10.96)

Ein diesmal relativ kleines Grüpplein von 8 Damen fuhr, allen Wetterkapriolen zum Trotz, Richtung Jochberg zum Wandern. Edith wurde vom Bahnhof abgeholt, worauf man (zufällig und völlig unerwartet..) bei der "Sportalm" landete. Der Laden wurde wie immer durchforstet, durchwühlt und die Verkäufer an den Rand der Verzweiflung gebracht - aber nichts gekauft! (Männer, könnt's wieder aufatmen).

In Jochberg endlich angekommen, gings nach der Matratzenverteilung und dem obligaten Begrüßungsstamperl zur Brugger-Alm zum Abendessen. Nachdem es in Jochberg wider Erwarten schon vor Mitternacht stockfinster wird, haben wir uns mühsam zu Tale getastet, prompt vergangen und fanden uns versehentlich vor Gittis Hausbar wieder. Wohl oder übel mußten wir uns da noch durchkosten, bevor es weiter nach Hause, zum gemütlichen Teil, ging.

Am nächsten Morgen lachte blauer Himmel durchs Fenster, aber die Sonne hatte es schwer, alle aus den Federn zu locken. Nur Marianne war wie immer schon emsig um unser leibliches Wohl besorgt. So konnten wir doch noch vormittags unser Wanderziel "Krimmler Wasserfälle" in Angriff nehmen und scheuten auch nicht einmal den Marsch zum Krimmler Tauernhaus.

Am Weg dorthin forderte Elfi zur ersten Schneeballschlacht heraus. Die Schneehöhe ließ zwar etwas zu wünschen übrig, für einen Schneeball reichte es aber doch! Zurück gings am späten Nachmittag problemlos und Knie schonend mit dem bestellten Taxi.

Die allzu nahe Besichtigung des letzten Wasserfalles sorgte dann noch vorzeitig für die zwar dringend benötigte, aber recht kalte Dusche, wobei die nasse Frisur die eigentliche Katastrophe war. Samstag früh, wie immer wenn Englein reisen, wolkenlos...Auf zur Wildseeloder-Hütte (1854m) und dem wunderschön gelegenen See. Der Aufstieg wurde auch von allen tadellos bewältigt und während sich die einen bei der Hütte wohlig in der Sonne räkelten, strebten zwei tatendurstige "Bergprofis" noch höheren Gipfeln entgegen. Begleitet von zwei unermüdlichen "Nichtbergsteigerleins" wurde ein vermeintlicher "Grasberg" (aus verständlichen Gründen nicht näher benannt) in Angriff genommen, der sich bei näherem Erwandern aber als störrisches Matterhörndl erwies und seine richtigen Wegerl nicht preisgeben wollte.

Mit Aussicht auf einen wahrscheinlich gemütlicheren Abstieg wurden Schotterhalden, Schnee, Eis und herumstehende Felsblöcke überwunden und auch die Nichtbergsteigerleins erreichten wohlbehalten das Gipfelkreuz. Das phantastische Alpenpanorama konnten Letztere dann doch nicht so recht genießen, als ihnen der oberste Teil des Abstiegs ins Auge fiel (und damit das Herz in die Hose..). Die "Profis" bemühten sich aber geradezu rührend, beide mit aufmunternden Sprüchen aufzubauen, wie: "Wenns in den See runterfliegts, machts nix, ihr könnt's eh schwimmen!". Dermaßen beruhigt und konsequent den Boden fixierend, um den "Schwindel" zu überlisten, kamen sie dann doch fröhlich - und wider Erwarten nicht im freien Fall - beim See an. Nach kurzer Stärkung stand dann dem letzten Abstieg nichts mehr im Wege (vergleichsweise ein Klacks!).

Beim Abendessen im Jochberger Hof, wo wir wegen des Pfarrballs unsanft ins Stüberl vertrieben wurden, wollte irgend jemandem das sonst so gute "Melkerpfandl" nicht so recht munden. Na ja, nach 8 Stamperl...Auch sonst ist es besser, gleich vom Sonntag zu berichten, alles wird nicht verraten.

Sonntag früh war dann das übliche eifrige Geputze angesagt - diesmal perfekt durchorganisiert, um Wiederholungsübungen zu vermei-

den. Dann trieb uns das schöne Wetter nochmals zur Christl auf die Brugger Alm, wo lustige Musikanten die Gäste unterhielten und der Hüttenwirt auf der Terrasse fleissig grillte. Wir genossen noch einmal das gute Essen und die warme Sonne, bevor wir schweren Herzens die Heimfahrt antraten.

Liebe Elfi, herzlichen Dank für die Einladung, auch das Wetter hast Du toll "hingekriegt"!

HR

Die Dienstag-Riege in Jochberg, 25.-29.9.1996

- 1 Dienstag-Riege, die nicht gescheiter wird (Gottseidank)
- 2 neue Gipfel (Rinnkogel und Kleiner Zunig)
- 3 wunderschöne Tage in Jochberg (auch wettermäßig)
- 4 Überstunden am zweiten Abend (normaler Dienstschluß der Di-Ri um 22 Uhr!!)
- 5 leichte Erkrankungen (vorwiegend Haarwurzelschmerzen)
- 6 Doppler oder mehr und sonstiges vernichtungswürdiges Zeug (möglicherweise Ursache von vorangehender Mitteilung)
- 7 -Meilenstiefel hatte offensichtlich unser Ludwig angelegt, der eine geherische Großleistung vollbrachte (ausnahmsweise ehrlich gemeint)
- 8 -unddreißigster Ausflug der Di-Ri nach Jochberg (in hellen Momenten wurden ca. 150.000 mit den Riegen-Pkw zurückgelegte km errechnet -oder geschätzt?)
- 9 -malkluge rechnen mit und freuen sich auf das nächstjährige 40. Jubiläum (ich auch)
- 10¹⁰ schöne Eindrücke (siehe insbesondere Punkt 2)

PT

Aus unserer Gemeinschaft

Halbrunde und runde Geburtstage im 1. Halbjahr 1997 feiern:

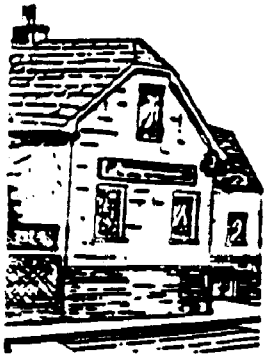
10.01.	Ing. Gerhardt Heriszt	60 Jahre
12.02.	Ludwig Neumayr	80 Jahre
04.03.	Margarete Strieg	50 Jahre
02.05.	Mag. Hannes Wellacher	35 Jahre
29.06.	Elfriede Traxler	60 Jahre

Terminkalender

Bisher sind folgende Termine bekannt:

30.11.1996	Adventwanderung auf den Höllenstein
14.12.1996	Weihnachtsfeier im Heurigen Durdak, Oberlaa
20.12.1996	letzter Turnabend im Jahre 1996
07.01.1997	erster Turnabend im Jahre 1997
08.01.1997	erster Termin für die gemeinsame Wirbelsäulengymnastik
24.-26.01.97	Donnerstag-Riege in Jochberg
03.-08.02.97	kein Turnbetrieb (Schulferien in Wien)
24.02.1997	Hauptversammlung 1997
26.02.-02.03.	Dienstag-Riege in Jochberg

*Wir decken für Sie
jederzeit den Tisch!*



Wienerfelder Schenke
"Zu den 4 Jahreszeiten"
A. + F. Fraundorfer
Neilreichgasse 139
1100 Wien Tel. 67 96 60

Mo Ruhetag,
geöffnet von 10.00 bis 23.00 Uhr.
Und das Essen, weit über
die Favoritner Bezirksgrenzen
hinaus bekannt.
kocht der Chef persönlich.

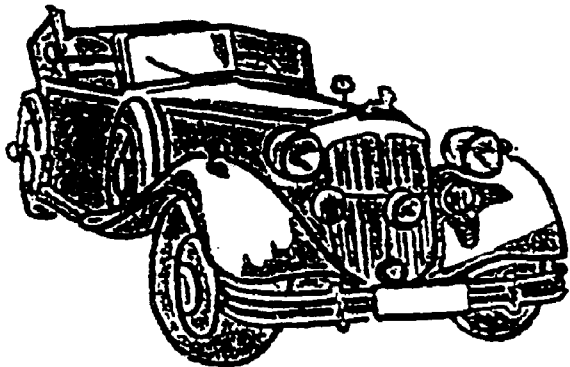
ALFRED LÖSCHENBRAND

KAROSSERIE-FACHBETRIEB
1110 WIEN, HALLERG. 8-12 · EYZINGG. 7-9



Ges.m.b.H.

TEL. 749 62 63, FAX 749 40 72



Rahmenrichtsystem f. alle Typen
Neu- u. Umbauten
Sonderlackierungen
Windschutz- u. Auspuff-Sofortservice
Anhängervorrichtungen
Restaurierung von Oldtimern
Mietwagenbereitstellung
Alle Versicherungserledigungen

STAHLBAU

Lamprecht & Szabo

GES. M. B. H.

Stahl- u. Aluminium
Konstruktionen
Portale
Deckenbauten
Einriedungen

1232 Wien, Josef-Osterreichergasse 18
Telefon 86 56 87

optiker

STREITER

SPORTBRILLEN
WANDERZUBEHÖR
KONTAKTLINSEN

1100 Wien,
Quellenstraße 30
Beim Gellertplatz
Tel. 0222 / 602 44 46

Unsere Turnzeiten und Turnplätze

Männerturnen	Dienstag	19-21 Uhr,	J.Ensleinplatz, 1100 Wien
gemeinsame Wirbelsäulengymnastik	Mittwoch	18.15-19.15 Uhr	Absberggasse 50, 1100 Wien
Damenturnen	Mittwoch	19.15-20.45,	Absberggasse 50, 1100 Wien
Jugend	Donnerstag	18-21 Uhr,	Jagdasse 23, 1100 Wien
Volleyball	Freitag	18-20 Uhr,	Jura Soyferg.,1100 Wien

Turnbetrieb ist nur an Tagen mit Unterricht an den Schulen!

Medieninhaber und Herausgeber:
STW Favoriten, p.A. Uetzgasse 4, 1100 Wien

Bankverbindung:
Erste Österreichische Sparkasse
Kontonummer 034-38 929