

Vereins- nachrichten

1/2008



Einladung zur Hauptversammlung

Unsere Vorweihnachtliche Feier

Nordic Walking – ein Erfahrungsbericht

Terminkalender

Einladung zu unserer Hauptversammlung

Unsere alljährliche Hauptversammlung, die diesmal eine den Vorstand wählende ist, findet am **Montag, den 31. März 2008** im Heurigenrestaurant Werkelmann im Böhmisches Prater statt. Der Beginn ist für **19 Uhr** anberaumt, so dass jeder der noch ein Abendessen einnehmen will, vorher ausreichend Zeit dazu hat.

Es sind folgende Punkte auf der Agenda:

1. Begrüßung und Eröffnung durch den Obmann
2. Verlesung der Tagesordnung
3. Bericht des Obmanns
4. Bericht des Kassiers
5. Bericht der Kassaprüfer
6. Abstimmung über die Entlastung des Vorstandes
7. Neu- bzw. Wiederwahl in den Vorstand
8. Anträge aus dem Mitgliederkreis
9. Allfälliges

Etwaige Vorschläge zur Wahl des Vorstandes bzw. Anträge können bis zwei Wochen vor der Hauptversammlung entweder telefonisch unter 0664 411 21 23 oder per e-mail unter abcdswobo@aon.at an den Obmann Mag. Christian Swoboda gerichtet werden.

Anschließend an den offiziellen Teil ist ein gemütliches Beisammensein vorgesehen.

Auf zahlreiches Kommen freut sich

der Vorstand

Beitragszahlung

Unser Kassier vermeldet, dass der Großteil unserer Mitglieder seinen jährlichen Mitgliedsbeitrag bezahlt hat, wofür er sich herzlich bedankt.

Jene Mitglieder, deren Beitrag noch offen ist, bittet er, diesen bis längstens Ende März zur Einzahlung zu bringen und zwar entweder mit Erlagschein auf das Konto 03438929 der Erste Bank, BLZ 20111, per on-line-banking oder beim jeweiligen Riegenkassier.

Zur Erinnerung: Der Mitgliedsbeitrag bleibt unverändert bei 60 € für Erwachsene auf Basis 10 Turnmonate im Kalenderjahr. 30 € zahlen Lehrlinge, Präsenzdienler und Studenten bis 26 Jahre und Kinder, deren Eltern nicht Vereinsangehörige sind. Der Familienbeitrag für zwei Erwachsene und deren Kinder beträgt 120 €.

Bericht über die Vorweihnachtliche Feier

Zum Jahresabschluss veranstaltete der Verein seine traditionelle Vorweihnachtliche Feier, diesmal wieder mit sportlichen Vorführungen und in einem Lokal, bei dem Ambiente und Service voll entsprachen.

Zahlreich war die Schar der Besucher, die nach der Begrüßung durch unseren Obmann Mag. Christian Swoboda zunächst die „Kinderriege in Bewegung“ mit Barbara Swoboda und anschließend die Jugend-Leichtathletik-Riege mit einer gelungenen Darstellung eines Zehnkampfes mit Mag. Martin Traxler und den Kindern als Moderatoren der einzelnen Bewerbe anfeuern konnten. Martin gab noch einen kurzen Rückblick auf einige herausragende Leistungen von Teilnehmern dieser Riege und zog eine im Allgemeinen sehr positive Bilanz über die noch junge Leichtathletikriege.

Eine viel akklamierte Bilderschau von Dr. Martin Kleinberger über einzelne Ereignisse des Jahres wie den Helferdankausflug nach Bratislava, das sommerliche Abschluss-Leichtathletik-

Treffen am Sportplatz Grenzackerstraße mit Eltern und Kinder und dem Jugend-Zehnkampf in Gloggnitz machte den Schluss für den ersten Teil des Abends.

Nach einer kurzen Pause zur Essensbestellung ging es mit dem festlichen Teil weiter, in dem nach einer kurzen Einleitung durch den Obmann weihnachtliche Lieder, eine unterhaltsame Lesung von Dr. Helmut Schmid über die „Weihnachtslieder-Warteschlange“ und einer, in persönlichen Erinnerungen verpackten, Lesung von Waggers „Geschichte vom Räuber Horifikus“ durch Christian Swoboda mit seinen Kindern Amanda und David einen besinnlichen Abschluss brachte.

Der dritte Teil, das gemütliche Beisammensein mit dem Essen in vorzüglicher Qualität und mit sehr zufriedenstellendem Service, dauerte noch lange und fand erst zu später Stunde seinen Abschluss.

Nachruf

Am 12. November 2007 hat die Dienstag-Riege einen lieben Freund verloren. Dr. Panagiotis Sarafidis, von uns allen immer nur Jotis genannt, gehörte seit dem Jahrzehnte zurückliegenden Anfang unseres sportlichen Zusammenseins zu unserer Gruppe, die er durch sein fröhliches Wesen, seine Kameradschaftlichkeit und selbstlose Hilfsbereitschaft ungemein bereichert hat. Die vielen schönen gemeinsamen Erlebnisse auch nur anzudeuten würde den Rahmen dieser Abschiedsworte sprengen. Unvergessen soll aber bleiben, dass er noch zu Zeiten als seine schwere Erkrankung schon manifest war immer wieder den Weg zu unserem Beisammensein nach einem Turnabend gefunden hat, was wir sehr wohl als ein Zeichen seiner Verbundenheit mit uns verstanden haben. Umgekehrt schien auch er sehr dankbar und bewegt als ihn viele von uns in seinen letzten Monaten und Wochen im Spital oder zu Hause besucht haben, wobei ihm bis zuletzt nie ein Wort des Jammerns über die Lippen gekommen ist.

Seine Beisetzung fand am 22. November nach griechisch orthodoxem Ritus statt. Die zahlreich erschienenen Verwandten und Freunde zeigen die große Beliebtheit, deren sich Jotis erfreute. In unserer Riege wird er stets unvergessen bleiben. Paul

Nordic Walking, ein Erfahrungsbericht

Es ist schon Jahre her, dass wir von Wien aufs „Land“ gezogen sind. Dort war es auch besser, seinen sportlichen Ambitionen wie dem Laufen als Grundlagenausdauertraining nachzugehen, denn die bald erreichbaren Feldwege waren (und sind) direkt einladend dazu. Nach mehreren Jahren, hie und da zwackte es schon im Körper beim Laufen, kam dann die Nordic Walking Welle auf uns zu.

Anfangs etwas misstrauisch von mir beäugt, besonders wenn man die aus allen Perspektiven gezeigten Bilder mit strahlenden Gesichtern, zügigen Armbewegungen und ellenlangen Schritten gesehen hat. Auch die Aussagen, dass nur mit perfekter Ausbildung durch einen geprüften NW-Trainer ein richtiges Walken möglich ist, nährten meinen internen Widerstand.

Aber die vielen angegebenen Vorteile ließen mich nach einiger Überlegung nicht ruhen, es doch zu probieren und nach kurzer Zeit merkte ich, dass sich der eine und andere positive Effekt eingestellt hat.

Was sind diese Positiva?

- NW ist der optimale Einstieg für Nicht- und Wenigsportler oder Wiedereinsteiger, die sich langsam an körperliche Mehrbelastung gewöhnen wollen
- bei NW ist die Trainingsintensität im niedrigen Pulsbereich genau richtig, wobei eine schaffbare Steigerung nach einiger Zeit des regelmäßigen Trainings möglich ist
- NW ist ein „sozialer“ Sport und kann leicht mit Freunden gemacht werden, es zählt die Lust an der Bewegung und ein Wettkampfgedanke ist hier fremd
- NW verbessert die Koordination der Bewegungen, da beide Hälften unseres Gehirns beansprucht werden

- NW, auch technisch nicht einwandfrei ausgeübt, bewegt die Muskeln in vielen Bereichen und bringt daher weniger Verspannungen (als eine „Couch-Einheit“ vor dem Fernseher)
- bei NW sollen auftretende Vibrationen in Armen und Beinen die Knochendichte anregen und gegen Osteoporose vorsorgen
- bei richtiger Trainingsintensität wird, wie bei jeder Ausdauersportart, wünschenswerterweise Fett verbrannt.

Was ist nun die richtige Trainingsintensität? Jeder von uns hat eine individuelle Leistungsschwelle, wobei als Maß dafür die Herzfrequenz genommen wird. Manche Regeln dazu sind kompliziert, manche einfacher. Ich halte mich an die Regel Lebensalter – 220 (bei Frauen 226) = maximale Herzfrequenz x Faktor. Begonnen habe ich mit dem Faktor 0,7 und rund 30 Minuten Belastungsdauer, heute gilt der Faktor 0,85 und bei rund 1 Stunde Belastung. Die Pulsmessung mache ich bisher am Handgelenk über 15 Sekunden, eine Methode, die anfangs durchaus geeignet ist.

Also demnächst probieren, (einfache) Stöcke nehmen um später nicht am Stock gehen zu müssen!
Gerhardt

Terminkalender

Folgende Termine sind bisher bekannt::

15.-25.3.	Osterferien, kein Turnbetrieb
31.3.	Hauptversammlung, Restaurant Werkelmann
12.-19.4.	Schifahren in Ischgl
30.6.-31.8.	Schulferien, kein Turnbetrieb
2.9.	Grillfest der Dienstag-Riege bei Fredi
3.9.	erste Turnstunden nach den Sommerferien
27.-28.9.	14. Favoritner Jedermann-Zehnkampf
2.-5.10.	Dienstag-Riege in Jochberg
13.12.	Vorweihnachtliche Feier, Restaurant Toscana, Maria Lanzendorf

--- o O o --- o O o --- o O o --- o O o --- o O o ---

Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss einmal sehr viel Zeit für die Krankheit opfern

Sebastian Kneipp, 1821 – 1897, Begründer der Wasserheilkunde

--- o O o --- o O o --- o O o --- o O o --- o O o ---

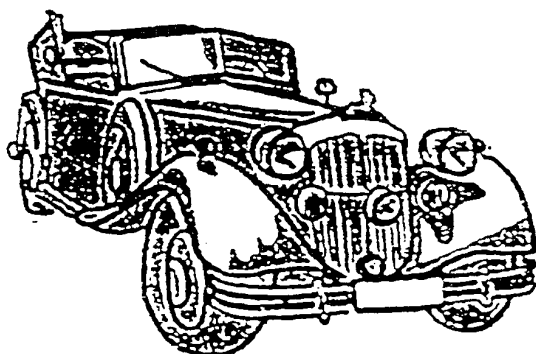
Liebe Mitglieder! Denkt bei euren Autoreparatur-Überlegungen an unseren Inserenten!

ALFRED LÖSCHENBRAND



K A R O S S E R I E - F A C H B E T R I E B
1110 WIEN, HALLERG. 8-12 - EYZINGG. 7-9

TEL 749 62 63, FAX 749 40 72



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

Unsere Turnzeiten und Turnplätze

Montag	18:00 - 19:00 Koordinations- und Konditionstraining der LA-Jugendriege Wo? Hauptschule Knöllgasse, 1100 Wien, Auskunft bei Mag. Martin Traxler
Mittwoch	19:00 – 20:00 Volleyball für Männer 20:00 – 21:00 Uhr Konditionsturnen/Gymnastik für Männer Wo? Ensleinplatz, 1100 Wien, großer Turnsaal
Mittwoch	18:00 – 18:45 Uhr Kinderturnen 19:30 – 20:30 Uhr Gymnastik für Frauen Wo? Absberggasse 51, 1100 Wien, 2.Stock
Mittwoch	17:30 – 19:30 Uhr Leichtathletik der Jugendriege Wo? Im Winter im Radstadion, im Sommer am Bundessportplatz Grenzackerstraße, Auskunft bei Mag. Martin Traxler
Donnerstag	18:00 – 19:45 Uhr Hallenfußball für Junioren Wo? Jagdgasse 23, 1100 Wien, Eingang in der Pernerstorfergasse
Freitag	18:00 – 20:00 Uhr Volleyball für alle Wo? Rundhalle Jura-Soyfer-Gasse, 1100 Wien

An schulfreien Tagen ist kein Turnbetrieb!

Medieninhaber und Herausgeber:
STW Favoriten, Mag. Christian Swoboda
p.A. Uetzgasse 5, 1100 Wien
<http://members.surfeu.at/jedermannzehnkampf>
e-mail: jedermannzehnkampf@surfeu.at
Bank: Erste Bank BLZ 20111
Kontonummer 03438929
DVR 1008986
ZVR 718 199 33