

DIE AKTUELLE ZEITUNG DES WAT-BRIGITTENAU

INFORMIERT



Nummer 3, August 2014



SPORTFEST & PFINGSTEN 2014



P.b.b Erscheinungsort Wien, Verlagspostamt 1200 Wien
Zulassungsnummer: 02Z031176M
Bei Unzustellbarkeit bitte zurück an:
WAT-Brigittenau, 1200 Wien, Hopsagasse 5

Liebe Mitglieder, liebe Frau Mörtl!



Kurt Emersberger
Obmann des
WAT-Brigittenu

Post zu bekommen ist immer was Aufregendes, ein Brief...aha was kann das sein...wer schreibt denn da?

Wer sich die Mühe macht zu schreiben, der hat auch etwas zu sagen. Manchmal ist das kritisch, dafür sind wir dankbar, wir wollen ja immer besser werden und können Dinge nur dann ändern, wenn wir auf eventuelle Probleme aufmerksam gemacht werden.

Wenn wir aber einen Brief wie den von Frau Mörtl bekommen, dann sind wir wirklich stolz.

Liebe Frau Mörtl, so wie Sie uns erlebt haben, so wollen wir auch sein. Das ist unsere Vorstellung vom Vereinsleben. Wenn das bei Mitgliedern so ankommt wie bei Ihnen, dann freuen wir uns wirklich ganz besonders. Wie ich Ihnen schon persönlich angeboten habe - hier nun auch öffentlich: wann auch immer es Ihnen möglich ist - Sie sind als Gast immer bei uns willkommen - vielleicht gleich einmal beim Wandertag?

Für alle Mitglieder haben wir wie immer dieser Zeitung unsere Programme beigelegt. Schmökern Sie darin, probieren Sie aus und empfehlen Sie uns weiter! Auf eine neue sportliche Saison mit Ihnen freut sich,

Ihr Kurt Emersberger

Neue Kurse im Herbst 2014



Zumba@Step
Kraftvolles Training. Strafe Beinmuskulatur, ganzheitliches Fitnessprogramm ohne auf Zumba Musik verzichten zu müssen. Zusammenführen von Zumba Choreos und Step Aerobic. Falls kein Babysitter zur Hand ist, darf Dein Kind gerne mitkommen. Bitte passendes Spielzeug mitnehmen.
Parkplatzsituation an Samstagen beschränkt.

Kurs A52 Sa. 09.00 bis 10.00 Uhr
13 Einheiten € 70,-
Kein Kurs an Feiertagen und am 18.10!
Leitung: Patricia Jarisch

Selbstverteidigung für Seniorinnen & Senioren
Vermeiden und Erkennen von gefährlichen Situationen.
Verbesserung der Koordination - Reaktion - aufrechte Körperhaltung.
Benutzung von Gegenständen des täglichen Gebrauchs zur Abwehr.
Erlernen von einfachen aber wirkungsvollen Techniken - viele praktische Übungen!

Kurs SP19 Do. 18.15 bis 19.15 Uhr
15 Einheiten € 80,-
Gymnastiksaal
Leitung: Dan Raducanu

Ich + Du = Wir
Für Kinder zwischen 4 und 6 Jahren mit 1 Begleitperson.
Durch Bewegungserfahrungen sammeln Kinder und Eltern gemeinsame Erfahrungen. Zusätzlich werden gezielte Basissübungen aus dem Geräteunterricht angeboten.

Kurs SP23 Do. 18.00 bis 19.00 Uhr
15 Einheiten € 80,-
Leitung: Christine Tiz/Klaudia Znenabik
Turnsaal 1 (rechts)

Kinderyoga
Geniesse dich und deinen Körper bei Yoga - Spiel, Fantasieren, Tanzelementen, Massagen, und schon bist du dabei.

Kurs SP21 Di. 16.00 bis 17.00 Uhr
14 Einheiten € 75,-
Gymnastiksaal
Leitung: Kerstin Hager

D.A.N.C.E
Für tanzbegeisterte Kiddys zwischen 10-14 Jahren. Choreographien verschiedenster Tanzstile, wie Jazz, Musical, HipHop, Modern Dance...
Kreativität und Selbstbewusstsein werden gestärkt. Individualität und viel Spaß stehen bei D.A.N.C.E im Vordergrund.

Kurs SP20 Di. 17.00 bis 18.00 Uhr
14 Einheit € 75,-
Gymnastiksaal
Leitung: Isabel Zagler (Tanzpädagogin)

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Wiener Arbeiter Turn- und Sportverein Gruppe Brigittenu

Redaktion: Kurt Emersberger **Layout:** Lena und Fritz Emersberger

Alle: 1200 Wien, Hopsagasse 5, Telefon 332 51 88

P.b.b Erscheinungsort Wien, Verlagspostamt 1200 Wien **Zulassungsnummer:** 02Z031176M

Ein Mitglied bedankt sich.

Nachfolgendes Schreiben hat uns erreicht, weil der Inhalt so erfreulich für den WAT-Brigittenau formuliert ist, wollen wir ihn im Original allen Mitgliedern zugänglich machen.

Sehr geehrter Hr. Kurt Emersberger,

Ich wohne seit 17 Jahren in der Brigittenau und ich habe in den letzten 15 Jahren recht viele Kurse beim WAT besucht.

Begonnen hat alles mit Rückenschmerzen und der Suche nach einer Trainingsmöglichkeit, so bin ich auf den WAT20 gestoßen, da ich ja praktischerweise gleich gegenüber der Hopsagasse wohne.

Mein erster Kurs Wirbelsäulengymnastik bei Caroline, war sehr lustig, vor allem weil sie sich laufend durch Kurse, Bücher, Vorträge etc. weitergebildet, und sie ihr Wissen sofort bei uns umgesetzt hat.

Dieser „bunte Haufen“ wurden nach einigen Jahren von Regine übernommen und mit viel Elan und einem abwechslungsreichem Programm weitergeführt. Das hat mich so motiviert, dass ich neben der Wirbelsäulengymnastik noch diverse andere Kurse besucht habe.

Während dieser Zeit habe ich sehr viele wirklich engagierte TrainerInnen kennengelernt, und auch ein umfangreiches, vielfältiges Kursangebot vorgefunden.

Leider werde ich mich im Sommer räumlich verändern und werde daher nicht mehr von diesem tollen Angebot profitieren können.

Ich möchte mich ganz herzlich bei Michi und Monika (Pilates) sowie Sibille (Nordic Walking) und besonders Regine für die schönen, witzigen und lehrreichen Stunden bedanken.

Ein ganz großes Lob an die Seele des Büros Christl Klinger, sie hat durch ihre hilfsbereite, freundliche, kompetente Art alles fest im Griff.

Sie als Obmann können stolz auf Ihre MitarbeiterInnen bzw. meist langjährigen TrainerInnen sein, man merkt das Engagement, die laufende Weiterbildung und auch die Freude am Umgang mit den unterschiedlichsten Menschen.

Sie bieten von Semester zu Semester ein interessantes kostengünstiges Angebot für alle Altersklassen, und sind auch neuen Kursen äußerst aufgeschlossen.

Bedanken möchte ich mich auch noch bei all den gleichgesinnten „MittnerInnen“ für die heiteren gemeinsam verbrachten Stunden. „Geteiltes Leid ist halbes Leid“ ☺

Ganz liebe Grüsse und alles Liebe für die Zukunft!


Gerlinde Mörtl
Wien, 23.6.2014

Emilie berichtet über Pflingsten:

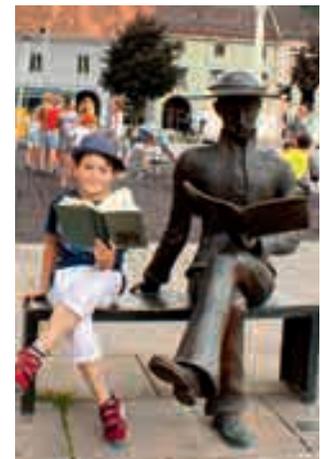


Emilie

Heuer zu Pflingsten haben wir viel erlebt. Wie jedes Jahr führen wir um 9 Uhr mit dem Autobus Richtung JUFA. Der erste Stop war heuer bei einer Honigfarm. Es wurde viel über Bienen und die Herstellung des Honigs erklärt, Wir fahren weiter, nächster Stop JUFA. Dort angekommen gingen alle essen. Danach versammelten sich alle in einem Raum. Es wurde angekündigt, dass wir eine Rätselrallye machen. Sie hieß: „Hans im Glück“. Jede Gruppe fing mit einer Zuckermelone an, der Sinn des Spieles: die Zuckermelone gegen etwas Wertvolleres einzutauschen. Das wieder gegen etwas Wertvolleres. Als alle wieder mit ihren Schätzen zurückkamen, wurde zu Abend gegessen. Dann gingen die Kinder bis 11 Jahre kegelnd und danach die Kinder ab 12 Jahren. Am Sonntag gings für die Kinder bis 11 Jahren schon los mit Klettern. In einer Mädchenschule sind wir geklettert und haben uns selber gesichert. Danach kletterten die Kinder ab 12 Jahren. Die anderen gingen auf einen Spielplatz. Als alle fertig mit Klettern waren gingen wir zum JUFA zurück. Im JUFA angekommen aßen wir zu Mittag. Dann versammelten wir uns im Versammlungsraum. Dieses Mal wurde verkündet, dass wir einen Staffellauf der Tiere absolvieren. Es funktionierte so: es gab viele Sportstationen und man musste immer eine Übung, die dabei stand, machen. Am Ende des Staffellaufes trafen wir uns im JUFA. Die Kinder bis 11 Jahre gingen kegelnd, die Kinder ab 12 Jahren gingen

nicht kegelnd, sondern zu einer Nachtwanderung. Am nächsten Morgen gingen wir auf eine große Wiese mit vielen Vogelarten. Ein Vogelkundler führte uns dort herum. Dann war Autobuszeit. Wir besuchten eine Greifvogelshow. Als nächstes ging es weiter zur Hopsagasse. Es hat mir sehr gut gefallen und ich freue mich auf ein baldiges Wiedersehen mit den Pflingstkindern.

Emilie, 10 Jahre



Unser Sportfest 2014

Anders als im Vorjahr konnten das heurige Sportfest auf der Brigittenauer Sportanlage bei Sommerwetter stattfinden.

Das Regenerlebnis von 2013 war noch deutlich in Erinnerung, aber heuer war uns das Wetter gut gesinnt und so konnten wir einen störungsfreien Ablauf der Großveranstaltung erleben.

Von den sportlichen Aktivitäten am Vormittag, die Laufveranstaltungen als Mittelpunkt des Nachmittages bis hin zu den Showvorführungen am Abend mit Live-Musikprogramm und gesellschaftlichem Beisammensein für Aktive und Besucher aller Altersgruppen war ein erlebnisreicher Tag gegeben.

Der Bildbericht zeigt, wie viel Freude so ein gelungenes Sportfest vermitteln kann.





HERBSTAUSFLUG DES WAT-BRIGITTENAU

in den Thaya-Nationalpark im mystischen Waldviertel

am Sonntag, den 28. September 2014

Unser Ziel ist diesmal das Thayatal bei Hardegg, eine wildromantische Gegend mit einer besonders hohen Anzahl verschiedener Pflanzen, Tiere und deren Lebensräume. Drei unterschiedliche Routenangebote (siehe untenstehend) stehen zur Auswahl.

Gemeinsam fahren wir mit dem Autobus von Wien zum Parkplatz der Ruine Kaja bei Merkersdorf (Fahrzeit ca. 1 ½ Stunden). Die Teilnehmer der Gruppen 1 und 2 verlassen den Bus, die Gruppe 3 fährt weiter bis zum Parkplatz des Nationalparkhauses (ca. 3 km).

Die TeilnehmerInnen der Gruppe 1 und der Gruppe 2 wandern gemeinsam den Thayatalweg (1) bis zum „Überstieg“, die TeilnehmerInnen der Gruppe 1 gehen über den „Überstieg“ weiter nach Hardegg. Gehdauer gemütlich ca. 3 Stunden. Wenige Höhenmeter, kleine steile Wegstücke. Keine großen Höhendifferenzen.

Die Gruppe 2 wandert um den Umlaufberg (1 und 1a) – in wenigen Minuten kann auch der Gipfel des 378 m hohen Berges bestiegen werden – um beim Überstieg auf die Route der Gruppe 1 nach Hardegg zu gelangen. Gehdauer ca. 3,5 Stunden, 160 Höhenmeter, kleine steile Wegstücke.

Die Gruppe 3 verlässt beim Nationalparkhaus den Autobus, mit der Möglichkeit im Nationalparkhaus die Ausstellung zu besichtigen oder Wildkatzen zu beobachten. Wanderung: Hennenweg-Rundweg (Nr.6) mit Erlebnisstationen und einem wunderschönen Aussichtspunkt auf die Stadt und Burg Hardegg. Gehdauer ca. 45 Minuten, gemütlicher Wanderweg (auch mit einem Kinderwagen möglich).

Nach der Rückkehr zum Nationalparkhaus Weiterfahrt mit dem Bus nach Hardegg. Möglichkeit für Spaziergänge in Hardegg (kleinste Stadt Österreichs), über die Thayabrücke um mährische Luft zu schnuppern oder ein Stück der Thaya entlang wandern.

Schlusseinkauf für alle TeilnehmerInnen, ab etwa 13.30 Uhr im Gasthaus Thayabrücke.

Sonntag 28. September 2014

Abfahrt: 08.15 Uhr, Rückkunft: ca 18.00 Uhr,

jeweils Sportanlage ASKÖ-Brigittenau, 1200 Wien, Hopsagasse 5.

Fahrpreis: Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre: € 5,- für Erwachsene: € 18,-

Anmeldungen im Sekretariat des WAT-Brigittenau,
Telefon 01/332 51 88, e-mail: info@wat20.at



HERBSTAUSFLUG DES WAT-BRIGITTENAU



TERMINE

18.08. – 31.08.2014

Sport.Platz Wien

29.08. Allerheiligenplatz „Boxen“



25.08.2014

Anmeldebeginn Kursprogramm für bereits erfasste Teilnehmer



01.09.2014

Anmeldebeginn Kursprogramm für neue Teilnehmer



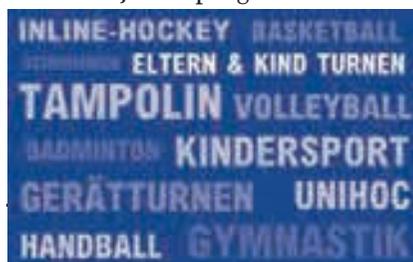
06. & 07.09.2014

Tag des Kindes /

Donaupromenadenfest

08.09.2014

Start des Jahresprogramms



15.09 – 15.10.2014

Monat der Senioren



24.09.2014

Seniorenachmittag 14.00 – 16.00 Uhr Clubhaus ASKÖ Brigittenuau

28.09.2014

Wandertag des WAT-Brigittenuau



29.09.2014

Start des Herbstsemesters / Kursprogramm

30.09.2014

Vienna Night Run



06. – 10.10.2014

PASEO Schnuppern für Senioren & Seniorinnen

20.12.2014

Weihnachtsfeier



14.02.2015

Gschnas des WAT-Brigittenuau



www.wat20.at

Unsere Sekretariatszeiten:

Montag bis Freitag

9:00 bis 12:00 Uhr

Montag, 16:30 bis 19:30 Uhr

1200 Wien, Hopsagasse 5

BEWEGUNG - ERNÄHRUNG - GEHIRN

Wohlfühlinformationen für Seniorinnen und Senioren

Mit ganz einfachen Mitteln kann man im SeniorInnenalter das Wohlbefinden erhalten und steigern. Über die richtige Dosis und im Einklang mit der individuellen Verfassung informieren die Fachleute des WAT-Brigittenuau.

Mittwoch 24. September 2014 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Säle im Klubhaus Sportanlage ASKÖ-Brigittenuau, 1200 Wien, Hopsagasse 5.

Die Teilnahme ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten.

PASEO

sportliches Älterwerden in Wien

- Initiiert von WiG findet bereits zum wiederholten Male statt
- wienweit verschiedene Bewegungsangebote zum kennenlernen
- eine Woche lang gratis ausprobieren

SPORT.PLATZ Wien

Vom 18. bis zum 31. August gibt es diese WAT-Aktion auch heuer wieder. Die Mitmach-Stationen werden täglich an verschiedenen Bezirken der Stadt organisiert.

Professionelle Übungsleiter und Übungsleiterinnen des WAT zeigen vor und animieren zum Mitmachen.

Start dieser Aktion ist am 18.8 vor dem Museumsquartier, die Abschlussveranstaltung findet am 31.8. am Karlsplatz, jeweils unter der Leitung von Alamande Belfor statt.

Am 29.8. hat SPORT.PLATZ WIEN seine Station in der Brigittenuau, im Allerheiligenpark - und schön wäre es, wenn wieder so viele Aktive aus unseren Reihen, wie auch im Vorjahr, dabei sein könnten.