

DIE AKTUELLE ZEITUNG DES WAT BRIGITTENAU

INFORMIERT



Nummer 2, Mai 2021



**Wir starten
wieder Outdoor!**

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



Liebe Mitglieder!



Kurt Emersberger
Obmann des
WAT-Brigittenu

ganz so, wie ich das in der letzten Ausgabe geschrieben habe, ist es dann doch nicht gekommen. Wien ist blitzschnell von einer sehr guten Entwicklung der Infektionszahlen in eine ordentliche Infektionswelle geschlittert. So rasant geht das in dieser Pandemie. Trotzdem muss man sagen, dass wieder sehr schnell reagiert worden ist und wir auch diese Welle hinter uns gelassen haben.

Ich hoffe sehr, dass nun auch in Wien bald genug Impfstoff vorhanden ist, damit sich unsere wartenden Impfstraßen (eigentlich sind es ja „Impfautobahnen“) füllen und wir alle wieder in gewohnter Art leben können.

Mit diesem Ziel vor Augen haben wir den „Aufwachprozess“ gestartet und planen mit großer Zuversicht den Neustart. Auch wenn wir mit einem Notprogramm die Krise sehr gut überwunden haben – Corona hat uns alle verändert. Und weil unser Verein aus Menschen besteht, hat sich auch der WAT-Brigittenu verändert. Unser eingespielter Tagesablauf ist im letzten Jahr sicher ein wenig „eingerostet“.

Das geht natürlich nicht und darum starten wir ganz aktiv diese „Aufwachphase“, indem wir uns gemeinsame Ziele setzen. Unser Sommerprogramm (noch mit viel Frischluft im Freien) ist fertig geplant. Sie finden in dieser Ausgabe alle Informationen dazu.

Ein Ziel stellt das „Kinder-Welcome-Sportfest“ am Sportzentrum ASKÖ-Brigittenu

in der Hopsagasse dar. Unsere Kinderbetreuer werden ihre Schützlinge zu einem gemeinsamen sportlichen Wiedersehen einladen. Den genauen Ablauf können wir natürlich erst festlegen, wenn klar ist, was am 4. September möglich sein wird.

Auch unsere lange Tradition der „WAT-Brigittenu-Sportschauen“ werden wir fortsetzen.

Wir wollen bereits im März 2022 mit einer Sportschau die

Hopsagasse rocken! Zugegeben – ein ambitionierter Plan.

Die Vorbereitungszeit ist kurz – aber wie gesagt – der Rost muss weg und nichts bringt uns mehr in Bewegung als ein gemeinsames Ziel!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen gesunden und sportlichen Sommer 2021 mit dem WAT-Brigittenu.

Ihr Kurt Emersberger

Fritz (Leopold) Emersberger zum 80er!

Ein besonders lieber Freund, ein seit Jahrzehnten unverzichtbarer „Teil“ des WAT-Brigittenu, ein großer Förderer und Mentor junger SportlerInnen, aber auch, wenn er es für notwendig hält, ein Mahner, feiert, es ist nicht zu glauben, seinen 80. Geburtstag.

Viele Sportarten hat Fritz probiert und ausgeübt, einige betreibt er immer noch. Eine ganz besondere Beziehung hat er zum Gerätturnen. Früher verbrachte er als erfolgreicher Aktiver viele Stunden in den Turnsälen, später gab er gerne seine großen Erfahrungen und sein Wissen als Vorturner und Trainer an junge Turnerinnen und Turner weiter. Es war für ihn selbstverständlich, dass er für diese Aufgaben die entsprechenden Ausbildungen und Prüfungen absolvierte.

An erster Stelle steht für Fritz seine Familie und im Leben der Familie Emersberger spielt der WAT Brigittenu eine wesentliche Rolle:

Sein Sohn Kurt ist seit vielen Jahren Obmann und seine Enkelin Lena, seit der letzten Generalversammlung, Obmann-Stellvertreterin des Vereins. Fritz und seine Frau Hermi, sie betreute über Jahrzehnte das „Eltern und Kind-Turnen“, sind selbstverständlich bei

allen Aktivitäten mitarbeitend dabei und wahre Stützen des Vereinslebens.



Ich kann aber nicht unerwähnt lassen, dass Fritz auch anderen Genüssen frönt: Das Kulinarische und das Schönegeistige dürfen bei ihm, wie auch das Handwerkliche und das Garteln, nicht zu kurz kommen.

Lieber Fritz, die gesamte WAT-Brigittenu-Familie wünscht Dir zu Deinem Geburtstag weiterhin viel Freude und Frohsinn. Fühle Dich von uns allen umarmt.

Alles Gute
Werner

Sommersportprogramm

07. Juni bis 19. September

Die Sommermitgliedschaft groß € 95.- berechtigt Sie zur Teilnahme an allen/beliebig vielen Sportangeboten im Rahmen des Sommersemesters.

Die Sommermitgliedschaft klein € 75.- berechtigt Sie zur Teilnahme an 15 Terminen im Rahmen des Sommersemesters.

Beim Sommersportprogramm endet die Mitgliedschaft bei allen Varianten mit Ende des Sommersemesters und die Mitgliedskarte verliert ihre Gültigkeit.

Die Teilnehmenden des Sommersportprogrammes sind während dieser Zeit außerordentliche Mitglieder des WAT Brigittenau.

Ihren Beitrag zahlen Sie bitte auf nachstehend angeführtes Konto ein:

Konto: AT09 2011 1839 2192 9800 bei der Erste Bank, Kontowortlaut: WAT - Brigittenau.

Rückenfitness SA

Übungen zur Kräftigung der gesamten Wirbelsäule, Mobilisation unbeweglicher Körperpartien, Kräftigung schwacher Muskelgruppen. Ziel: gesunde, kräftige Wirbelsäule.

A24	Mo.	17.30 bis 18.25 Uhr	Leitung: Monika Danksagmüller
A11	Mi.	09.40 bis 10.35 Uhr	Leitung: Sabine Schlee
A100	Mi.	17.00 bis 17.55 Uhr	Leitung: Sabine Gerard - ab Juli / Juni Sa 9:00
A04	Do.	17.30 bis 18.25 Uhr	Leitung: Regine Forchtner-Hengl
A02	Fr.	09.00 bis 09.55 Uhr	Leitung: Stefanie Wagner

Faszientraining SA

In diesem Angebot wollen wir unsere Faszien genauer kennen lernen, pflegen und trainieren. Faszien sind unser größtes Sinnesorgan. Dieses wunderbare Netz umhüllt und durchzieht jede Zelle und ist in unserem gesamten Körper zu finden. Es ist maßgeblich an der Beweglichkeit und der gesamten Körperhaltung beteiligt, leider auch oftmals verantwortlich für Schmerzen, die durch Verklebungen auf Grund von Bewegungsmangel und Fehlbelastungen entstehen. Das Training beinhaltet alle Bewegungsformen die unsere Faszien brauchen, sowohl mit, als auch ohne Handgeräten.

A92	Mi.	08.30 bis 09.25 Uhr	Leitung: Sabine Schlee
-----	-----	---------------------	------------------------

Reine Männersache SA

Kraftvolle Gymnastik für Männer rund um die 60. Dehnungsübungen, Bewegungsschulungen, Spaß in der Gruppe.

A15	Do.	10.15 bis 11.15 Uhr	Leitung: Nathalie Maibach
-----	-----	---------------------	---------------------------

Beckenbodentraining für Frauen SA

BeBo® Gesundheitstraining hilft Ihnen, Ihren Beckenboden zu sensibilisieren und seine Funktionstüchtigkeit zu erlangen, oder auch zu erhalten. Das ganzheitliche BeBo® Konzept strebt nebst der Sensibilisierung und der Kräftigung des Beckenbodens auch eine gute Rumpfstabilisation an. Alle daran beteiligten Muskelgruppen werden ebenfalls miteinbezogen und trainiert.

A57	Mi.	10.50 bis 11.45 Uhr	Leitung: Sabine Schlee
-----	-----	---------------------	------------------------

Bodybalance SA

Ist eine fließende Abfolge von einfachen Dehnungsübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates mit Hauptaugenmerk auf eine gute Tiefenatmung zur Verbesserung der Mobilität, Kräftigung und Entspannung von Körper&Geist.

SP49	Do.	18.45 bis 19.40 Uhr	Leitung: Elisabeth Dögl
------	-----	---------------------	-------------------------

Yoga - nur im JUNI SA

Ziel ist es „MeisterIn des eigenen Lebens“ zu werden. Das wesentliche Prinzip des Yoga ist der Wechsel von Anspannung und Entspannung. Hierbei wird die Durchblutung einzelner Körperteile kurzfristig verändert und langfristig verbessert und Muskelkraft aufgebaut.

SP50	Mo.	18.30 bis 19.25 Uhr	Leitung: Lea Stiller
------	-----	---------------------	----------------------

Mobilisation und Stretching SA

Dynamische Mobilisationsübungen sollen Beanspruchungen vorbereiten und die Beweglichkeit verbessern. Das Zusammenspiel von Gelenken und Muskulatur wird gefördert: Gelenke werden mobilisiert, Muskeln gedehnt und gekräftigt. Ziel der Mobilisation ist die Erhaltung und Erweiterung des Bewegungsumfangs.

A101	Mi.	18.00 bis 18.55 Uhr	Leitung: Sabine Gerard - ab Juli / Juni Sa 10:00
------	-----	---------------------	--

Zumba® SA

Aerobic zu Salsarhythmen! Zu heißen lateinamerikanischen Klängen erleben Sie den neuen Trend. Sie werden begeistert sein. Join the Party!

A13	Di.	19.30 bis 20.25 Uhr	Leitung: Kathi Schüller / Annick Danner
A81	Mi.	19.00 bis 19.55 Uhr	Leitung: Sabrina Mick

Step-Aerobic SA

Training für Fortgeschrittene für Bein- und Po-Bereich sowie für das Herzkreislaufsystem.

inklusive Kräftigung

A10	Do.	18.30 bis 19.25 Uhr	Leitung: Regine Forchtner-Hengl
A66	Di.	17.30 bis 18.25 Uhr	Leitung: Sabine Gerard

SALSATION® SA

Ist eine Mischung aus den Begriffen «Salsa»; was nicht nur den Tanzstil, sondern den knalligen Mix aus den unterschiedlichsten Stilen, Rhythmen und Kulturen beschreiben soll und «Sensation»: das Gefühl der Lebensfreude, der Happiness, die einem überkommt, wenn man tanzt.

SP42	Mo.	17.30 bis 18.25 Uhr	Leitung: Lucia Galkova
------	-----	---------------------	------------------------

Zumba® Gold SA

Eignet sich für Fitness-Einsteiger, SeniorenInnen und für Personen mit Rücken – oder Gelenksproblemen. Dieses Programm ist mit einfachen Choreographien und geringerer Intensität. Fetzig lateinamerikanische Musik, leicht erlernbare Bewegungen für aktive ältere SportlerInnen, Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß.

A46	Di.	10.30 bis 11.25 Uhr	Leitung: Elisabeth Herrschl Garrelts
-----	-----	---------------------	--------------------------------------

Pilates SA

Durch gezieltes Training der tief liegenden Muskeln werden vor allem, die wirbelsäulennahen Stabilisatoren des Körpers sowie des Beckenbodens gekräftigt. Verkürzte Muskeln werden gedehnt, Bauch- und Rückenmuskulatur wird gestärkt, der ganze Körper geformt. Bewegung und Atmung sind dabei in harmonischem Einklang.

A08	Mo.	16.30 bis 17.25 Uhr	Leitung: Monika Danksagmüller
A09	Mo.	18.30 bis 19.25 Uhr	Leitung: Stefanie Wagner

Bodyforming SA

Ist eine spezielle Gymnastikform mit Kraftausdauerübungen für den ganzen Körper, bei der vor allem die Tiefenmuskulatur gekräftigt wird. Es werden darüberhinaus Verspannungen im gesamten Rückenbereich und Schultergürtel gelöst sowie Cellulite erfolgreich bekämpft.

A12	Mo.	19.30 bis 20.25 Uhr	Leitung: Anna Billa
A74	Di.	18.30 bis 19.25 Uhr	Leitung: Sabine Gerard
A87	Fr.	10.00 bis 10.55 Uhr	Leitung: Stefanie Wagner

Yogilates - nur im JULI SA

Beim Yogilates werden Elemente des Yoga mit denen des Pilates zu einem einzigartigen Workout für Körper & Seele verbunden.

SP44	Mo.	18.30 bis 19.25 Uhr	Leitung: Ivi Stojkovic
------	-----	---------------------	------------------------

Kundalini Yoga - nur im AUGUST & SEPTEMBER SA

Ist eine dynamische, kraftvolle Form des Yoga, die dazu dienen soll, das Bewusstsein auszudehnen. Die Einheiten bestehen aus Körperübungen, kontrollierter Atmung und Meditation. Dabei wird zusätzlich der Körper gekräftigt und das Nervensystem gestärkt.

SP51	Mo.	18.30 bis 20.00 Uhr	Leitung: Sophie Roffeis
------	-----	---------------------	-------------------------



TERMINE

ab Sofort bis Ende Juni

polysportives Kinderturnen
Di 16:30 und 17:30
Do 15:15 und 16:15

22. - 24.05.2021 - Abgesagt

Kinder- und Jugendpfingsten
Fürstenfeld

07.06.2021

Beginn Sommersportprogramm

Juni (ab 21.6. - September (9.9.)

Bewegt im Park
Mo., Di., Mi., Do., Forsthauspark

05. - 09.07.2021

Kindersportwoche in
Kooperation mit der Schule
Robert Blumgasse

12. - 16.07.2021

Kindersportwoche in
Kooperation mit der Schule
Dietmayergasse

11. - 15.08.2021

Beachvolleyball WM
Heumarkt, 1030 Wien

17. - 19.09.2021

Donauinsselfest

Sensationeller Erfolg im Trampolinspringen für den WAT-Brigittenau

Benny Wizani und Niklas Fröschl erreichten bei der Trampolin-Europameisterschaft den hervorragenden 4. Rang im Synchronspringen. Lediglich ein Punkt fehlte für die Bronzemedaille.

Aufgrund einer langwierigen Verletzung (Bruch des Ellenbogengelenks) inkl. Operation und Entfernung von Gelenkstücken musste Benny Wizani mehrere Monate pausieren und konnte nur auf eine gute Platzierung hoffen.



Der Dritte der Jugendolympiade von 2018 konnte durch perfekte Haltung und Synchronisation mit seinem Kollegen Niklas Fröschl im Iceberg-Palast des Olympiaparks von Sotschi überzeugen und hofft auf eine Teilnahme bei den Olympischen Spielen in Tokio.

Im Einzelbewerb setzte Benny Wizani auf einfachere Übungen, dafür aber gezielt auf saubere Haltung, wie sein Trainer Willi Wöber gegenüber der APA verkündete.

Wir stellen vor:

Irmgard Heinz – die KOPFWERKSTATT



„Wer rastet, der rostet“, das alte Sprichwort hat für den Körper und für das Gehirn, ganz besonders für ältere Menschen, Gültigkeit. Beides muss in Bewegung bleiben, um die Mobilität zu erhalten und fit zu bleiben.

Irmgard Heinz besuchte mit einer Freundin das Gefäßtraining von Sarah Vrhál und ist geblieben. Als gelernte Buchhändlerin kam sie bald mit Werner Brunner ins Gespräch, dem sie als ausgebildete MAT-Trainerin (MentalesAktivierungsTrainingMAT©) ein spezielles Konzept für ein Gedächtnistraining vorstellte. Nach einer kurzen Probephase wurde diese Initiative als KOPFWERKSTATT in das regelmäßige Programm übernommen. Aufgrund des Erfolges und der besonderen Form dieses Trainings, haben sich sehr bald die Medien dafür interessiert, u.a. wurde Irmgard von Hadschi Bankhofer für den ORF Radio Wien interviewt. Die KOPFWERKSTATT wurde auch vom WAT-Landesverband in anderen Bezirken installiert.

Aufgrund der Corona-Pandemie sind die wöchentlichen Treffen nicht möglich, Irmgard betreut ihre TeilnehmerInnen telefonisch und sendet ihnen per Post Übungen zu.

Worum geht es in der KOPFWERKSTATT? Mit regelmäßigen Gedächtnis- und Bewegungsübungen wird das Konzentrationsvermögen gesteigert, die Aufmerksamkeit wird gestärkt und Informationen werden schneller verarbeitet. Das geistige Fitnesstraining, gepaart mit einfachen gymnastischen Übungen (in Alltagskleidung), hilft dabei, ganzheitlich in Schwung zu bleiben.

Irmgard Heinz, herzlichen Dank für Deine Initiative.

Impressum:

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

Redaktion: Kurt Emersberger **Layout:** Lena und Fritz Emersberger, Susanne Trautenberg

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

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