

DIE AKTUELLE ZEITUNG DES WAT-BRIGITTENAU

# INFORMIERT

Nummer 4, Dezember 2017



## Einladung



zur Weihnachtsfeier des WAT-Brigittenau

am Samstag, 16. Dezember 2017

(Festsitzung (Turnrat) ab 17:00 Uhr, Feier für alle ab 19:00 Uhr)  
Clubsaal Sportzentrum ASKÖ-Brigittenau, 1200 Wien, Hopsagasse

Der Vorstand des WAT-Brigittenau wünscht allen Mitgliedern und MitarbeiterInnen und deren Familien ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Für's Buffet ist jedes kulinarische Mitbringsel willkommen!  
Danke im voraus!

Frohe  
Weihnachten

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

## BSO Cristall für Franz Heher

Am 10.11.2017 wurde Franz Heher im Rahmen der festlichen BSO Cristall-Gala der BSO Cristall für den 2. Platz als „Top-Funktionär“ überreicht. Er ist damit nach Werner Brunner (Top-Funktionär 2013) das 2. Mitglied der „WAT-Brigittenau-Familie“, das diese große, österreichweite Auszeichnung verliehen bekommt. Das macht uns natürlich auch sehr stolz!

Wir gratulieren Franz zu der tollen Anerkennung seiner Leistungen - er hat's wirklich verdient!

Kurt Emersberger



## Wandertag am Unterberg

Mit unserem Wandertag haben wir heuer leider kein besonderes Wetterglück gehabt.

Grauslich kalt und feucht. Dabei wäre die ausgewählte Gegend und die 3 angebotenen Touren diesmal besonders gut für den WAT-Brigittenau geeignet gewesen. Eine anspruchsvolle Route, eine mittlere und ein leichter Spaziergang - es war wirklich für jedermann etwas dabei... und die köstliche Verpflegung am uralten „Unterberg Schutzhaus“ hat uns dann doch sehr für die widrigen

Wetterverhältnisse entschädigt. Vielleicht probieren wir's in ein paar Jahren wieder mit dem Unterberg - soll ja vom Gipfel angeblich einen tollen Ausblick geben!



## Fortbildung unserer Übungsleiter

Wie jedes Jahr, fand auch diesmal der sehr begehrte und mit Spannung erwartete Kongress, veranstaltet von „Fitsport Austria“, im wunderschönen Saalfelden statt. 10 Teilnehmer des WAT Brigittenau verbrachten ein sehr facettenreiches Wochenende. In jeweils 4 selbst gewählten Arbeitskreisen wurde das Grundwissen wieder aufgefrischt, Neues kennen gelernt oder vertieft und bereichert. Die Kongresshalle war bei den Abendkreisen bummvoll, der Spaß kam natürlich auch nicht zu kurz. Mit vielen Inspirationen und Ideen fuhren die Teilnehmer aus ganz Österreich müde, aber sehr zufrieden wieder nach Hause.

Danke auch an unseren Werner Quasnicka, der mit Feuereifer dieses jährliche Event plant und durchführt und so uns immer wieder mit Interessantem versorgt, damit wir in den Turnsälen unsere Teilnehmer und Teilnehmerinnen stets wieder aufs Neue begeistern können.



### Impressum:

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

**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

# Wir lieben es kunterbunt !

*Gschnas des WAT-Brigittenu*

*Ehrenschutz: BV Hannes Derfler*

**Samstag, 13.01.2018**

**HdB Brigittenu, Raffaelgasse 11**

**Einlass: 19.30h**

**Beginn: 20.30h**

**Ende: 02.00h**

**Für musikalische Unterhaltung sorgt die Partyband:  
Hydra**

**Prämierung der Kostüme**

**Eintritt mit Platzreservierung:**

**Erwachsene 14€ / Jugendliche 7€**

**Kartenvorverkauf und Platzreservierung:  
Sekretariat des WAT20 unter  
Tel.: 332 51 88 oder [info@wat20.at](mailto:info@wat20.at)**

# TERMINE

**16.12.2017**

Weihnachtsfeier WAT Brigittenua



**19.12.2017**

Kinder Trampolinwettkampf  
Halle Hopsagasse 7

**02.01.2018**

Anmeldebeginn für Mitglieder

**08.01.2018**

Anmeldebeginn für **NEUE**  
Mitglieder

**12.02.2018**

Beginn des Frühjahrssemester

**13.01.2018**

Gschnas des WAT Brigittenua

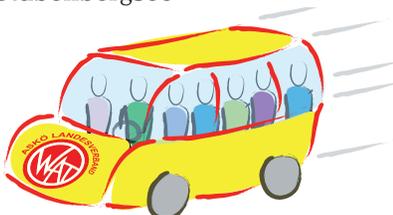
**10.05.2018**

Brigittenuaer Bezirkslauf und  
Sportfest!



**19. - 21.05.2018**

Kinder-, und Jugendpfingsten  
Stubenbergsee



Wir stellen vor:

**Brigitte Authried**



Brigitte betreut beim WAT Brigittenua die beiden Gruppen: „Er + Sie Gymnastik“ und alternierend mit Maria Gamperl das Sportprogramm: „Seniorenport“. Seit 1993 ist sie bei uns Mitglied. Ihre Übungseinheiten sind immer topaktuell, da Brigitte viele Aus- und Weiterbildungen wahrnimmt um unseren TeilnehmerInnen immer neue Erkenntnisse näher zu bringen und zu verwerten.

Ob Pilates, Übungsleiterin für Seniorensport, Beckenboden, Krafttraining, Zirkeltraining, diverse Tanzchoreografien – nichts, was Brigitte nicht interessiert. Sie hat die unterschiedlichsten Fortbildungskurse besucht.

Ihre TeilnehmerInnen sind mit Feuereifer bei ihren Sportprogrammen, viel Spaß und Unterhaltung gehören gemeinsam mit den sportlichen Aspekten, zu ihren Trainingsstunden.

Wir sind sehr froh, dass Brigitte gesundheitlich die schwere Hürde so toll gemeistert hat und wieder voll im Sport mit dabei sein kann.

## Beckenboden-Training

Der Weg zu mehr Wohlbefinden durch eine stabile Mitte

BeBo® Gesundheitstraining hilft Ihnen, Ihren Beckenboden funktionstüchtig zu erhalten. Das heißt:

Ihr Beckenboden ist wach, aktiv, elastisch und in einem Gleichgewicht zwischen Anspannung und Loslassen. Mit unserem Mix aus wertvollen, verständlichen Informationen und leicht umsetzbaren Übungen, unterstützen wir Sie fachkompetent dabei, einen funktionstüchtigen Beckenboden zu erreichen. 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. ([www.beckenboden.com](http://www.beckenboden.com))

Mein Name ist Sabine Schlee, ich habe meine Beckenbodenausbildung bei BeBo® vor zwei Jahren abgeschlossen und biete seither regelmäßig Beckenboden Training für Frauen an. Dieses Bewegungsangebot richtet sich an alle Frauen unabhängig von Alter und Fitnesszustand. Man muss keine Beschwerden haben um im Beckenboden- Training gut aufgehoben zu sein- aber man darf!

Vielleicht bis zum nächsten Semester? Ich freue mich auf Ihr Kommen.....einfach weil es gut tut!

Sabine Schlee