



LIEBE MITGLIEDER, FREUNDE UND FÖRDERER UNSERES VEREINES!
LIEBE NATURFREUNDIN, LIEBER NATURFREUND!

Ein Jahr neigt sich dem Ende zu, ein anderes Jahr fängt an. Im vergangenen Jahr waren wieder viele Angebote vom Wandern bis zur Gymnastik im Programm der Naturfreunde. Wir haben uns über die rege Teilnahme sowohl bei der Gymnastik als auch bei den Wanderungen sehr gefreut – denn uns ist es ein Anliegen für dich und deine Gesundheit da zu sein. Wer der Meinung ist "... aber nächstes Jahr bewege ich mich mehr", den oder die lade ich sehr herzlich ein bei uns vorbei zu kommen, entweder gleich zur Gymnastik oder zu einer Wanderung. Unter <http://floridsdorf.naturfreunde.at/events/#!/?portalid=300013&subportalid=300492> findest du die notwendigen Informationen für Wanderungen der Naturfreunde Floridsdorf. Unter der Homepage www.naturfreunde.at hast du natürlich die Möglichkeit aus allen österreichweiten Angeboten zu wählen.

Die Naturfreunde Wien haben als Jahresthema für 2017 "Die Nationalparks" ausgewählt, auch damit werden wir uns 2017 intensiver beschäftigen – ob im Klub am Kinzerplatz oder bei der einen oder anderen Wanderung, denn Österreich hat vom Nationalpark "Donau Auen" bis zu den "Hohen Tauern" einiges schönes zu bieten. Der erste Nationalpark wurde 1981 eröffnet und sechs weitere sind in den verschiedensten Gebieten von Österreich bis 2002 errichtet worden.



Bitte vergesst nicht, eure Mitgliedschaft zu verlängern, die Mitgliedskarte mit dem Zahlschein wurde bereits ausgeschickt. Wie gewohnt gilt die (unterschiedene) Karte wieder für zwei Jahre.

Zum Schluss möchte ich mich sehr herzlich vor allem bei Christine, Rudi und Ilse für ihr Engagement bedanken, denn was wäre die Gymnastikstunde ohne Anleitung und auch ein Dankeschön an Edith und Marianne, die im Hintergrund immer da sind.

Ich wünsche dir erholsame Feiertage und ein gutes Jahr 2017, viel Gesundheit und viel Elan für neue Pläne.

Eure Gabi

**Der Vorstand wünscht allen Mitgliedern und deren Angehörigen
Fröhliche Weihnachten und ein schönes
neues Jahr in Frieden und Gesundheit!**

VORBEREITUNG AUF DIE SCHISAISON

Auch wenn nur mehr ein Teil unserer Mitglieder dem Namen unseres Klubs alle Ehre macht, sollen hier auch den fleißigsten Turnern einige Übungen in Vorbereitung auf die Schisaison in Erinnerung gerufen werden. Wenn das Schifahren im heurigen Winter nicht auf dem Programm steht, sind die Übungen trotzdem für alle geeignet. Muskelkraft und Körperspannung entlasten die Gelenke und sind für alle täglichen Verrichtungen und als Sturzprofilaxe von Vorteil. Die Übungen sollten zusätzlich zum wöchentlichen Turnabend möglichst mehrmals pro Woche in den Tagesablauf eingeplant werden. Auch weniger Wiederholungen als von den Experten unten vorgeschlagen sind schon nützlich!

- ⇒ *Wedelhüpfen: Eine besonders gute Aufwärmübung für Körper und Kreislauf: Man legt einen (Schi-) Stock neben sich auf den Boden und springt nun mit geschlossenen Beinen für eine halbe Minute abwechselnd von rechts nach links über den Stock.*
- ⇒ *Kniebeugen: Mit diesem "Klassiker" werden alle Muskeln des Unterkörpers trainiert: Mit geradem Rücken, geschlossenen Knien und waagrecht ausgestreckten Armen so tief wie möglich in die Hocke gehen, . Mindestens 20 Wiederholungen, dann eine kurze Pause einlegen und wieder 20 mal tief in die Hocke. Sukzessive auf insgesamt 60 bis 80 Wiederholungen steigern.*
- ⇒ *Liegestütz und Seitstütz: Diese Übungen kräftigen sehr effizient den gesamten Körper und machen ihn gegenüber Stößen stabiler. Mindestens 15 Liegestütze und Seitenstütze ausführen.*
- ⇒ *Ausfallschritt: Dieser verbessert Koordination und Balance, dehnt die Hüftmuskulatur und stärkt gleichzeitig Knie- und Sprunggelenke. Im Training mindestens 15 Ausfallschritte pro Seite machen.*
- ⇒ *Abfahrtshocke: Damit wird die Oberschenkelmuskulatur gestärkt und der Rumpf stabilisiert. Rücken gerade halten, mit dem Oberkörper nach vorne und gleichzeitig in die Knie gehen. In der Position 30 bis 40 Sekunden verharren, danach eine kurze Pause einlegen. Mindestens fünf Wiederholungen machen und dabei das Körpergewicht immer abwechselnd von links nach rechts verlagern. Zur Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur (Beinbizeps, Quadrizeps, Adduktoren und Abduktoren) können auch Geräteübungen im Fitnesscenter hilfreich sein.*

Darin sind sich die Experten einig: Ob der Schiausflug vorzeitig im Spital endet, darauf haben auch richtige Selbsteinschätzung, Ausrüstung, Fahrweise und Pistenverhältnisse erheblichen Einfluss. Muskel- und Konditionstraining ist aber der wichtige Grundpfeiler für anhaltendes und verletzungsfreies Pistenvergnügen.

Übungen entnommen aus: derstandard.at/2000047328346/Fuenf-Uebungen-zur-Vorbereitung-aufs-Skifahren

WANDERUNGEN NACH EUREN WÜNSCHEN

Wie auf der Seite 4 dargestellt, werden Wandertermine und Tourenziele für 2017 kurzfristig bekanntgegeben. Dies gibt mir auch die Möglichkeit, besser auf Eure Wünsche Rücksicht zu nehmen. Viele von Euch haben vermutlich schon öfter gedacht, dass eine durchgeführte Wanderung besonders nett war, ihr dort wieder einmal hin wolltet oder ihr habt aus den Medien von einer sehenswerten Ecke unseres Landes erfahren.

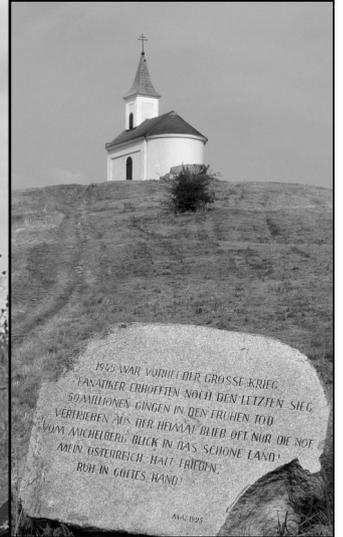
Teilt mir Eure Ideen mit! Wenn möglich versuche ich den Vorschlag auszuarbeiten und anzubieten. Beispiele dafür wären:

- *Leichte Wanderungen im Nahbereich von Wien mit öffentlichen Verkehrsmitteln*
- *Etwas anspruchsvollere Touren (Hohe Wand, Rax und Schneeberggebiet) mit eigenem Auto oder Fahrgemeinschaft.*
- *Exkursionen die sich gut mit einer leichten Wanderung verbinden lassen (z.B. Kraftwerk Freudenau)*
- *Mehrtägige Wanderungen wie Kamptalstauseen oder Welterbesteig Wachau (mehrtägige Unternehmungen werden natürlich mit längerer Vorlaufzeit geplant und angekündigt).*

Auf zahlreiche Vorschläge für die nächsten Jahre freut sich Euer Rudi



Am Sonntag, den 02.10.2016, bei der Wanderung von Leitersdorf zur Burg Kreuzenstein am Waschberg (linkes Bild)



Am 13.11.2016 bei der Tempelbergwarte auf der Wanderung von Greifenstein nach Kritzensdorf



TERMINE 1. Halbjahr 2017

<u>TURNEN</u>	<i>Unser Turnen findet wie gewohnt in der Schule 21., Kinzerplatz 9 statt. Jeden Mittwoch von 19 – 20:30. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Klubbeitrag pro Familie € 5.-, Unkostenbeitrag pro Person und Saison € 8,- <u>Wegen des Versicherungsschutzes ist die Naturfreundemitgliedschaft erforderlich .</u></i>
<u>TURNBEGINN</u> nach den Weihnachtsferien	<i>Ab Mittwoch, 11. Jänner 2017 laden Christine und Rudi wieder herzlich zur wöchentlichen Überwindung des inneren Schweinehundes mit Konditions-, Kraft- und Koordinationstraining. Ausnahmen: 8. Februar (Semesterferien Wien), 12. April (Osterferien)</i>
<u>TURNENDE</u> Geselliger Abend	<i>Mittwoch, 31. Mai 2017 Turnende Nach der körperlichen Ertüchtigung ziehen wir ab 20:30 Resümee über das Turnjahr und plaudern über durchgeführte und zukünftige Unternehmungen. Der Treffpunkt wird wieder rechtzeitig bekanntgegeben.</i>
<u>TURNBEGINN</u> nach den Sommerferien	<i>Ab Mittwoch, 13. September 2017 treffen wir uns hoffentlich fit und braun gebrannt wieder zum wöchentlichen Training am Kinzerplatz.</i>
<u>WANDERUNGEN 2017</u>	<i>Liebe Freunde! An dieser Stelle unserer kleinen Zeitung habt ihr bisher die Wandertermine für das nächste halbe Jahr gefunden. Aus verschiedenen Gründen habe ich mich für das kommende Jahr entschlossen, die Wanderungen nicht solange im Voraus bekanntzugeben. So bin ich flexibler in der Planung und kann hoffentlich dank moderner Meteorologie unsere Ausflüge an Termine mit brauchbarem Wanderwetter schieben. Ich gebe zu, ein wenig Eigennutz ist auch dabei. Manchmal sind mir mit der langfristigen Planung kurzfristige Gelegenheiten für eigene Unternehmungen abhanden gekommen. Ich bitte diejenigen um Verständnis, die unsere Termine sonst vorab schon in ihre Jahresplanung aufgenommen und sich möglicherweise für den Wandertag dann ihrerseits dann schon etwas vorgenommen haben. Probieren wir es einmal so und schauen, ob es sich bewährt.</i>
<u>WANDERTERMINE</u> VERSTÄNDIGUNG	<i>Diejenigen welche ihr E-Mail regelmäßig abfragen und mir das bekannt geben, werden auf Wunsch in Zukunft 1 bis 2 Wochen vor der Wanderung informiert. Wie bisher werden wir auch weiterhin beim Turnen erinnern und Wanderungen für Alle werden auch auf der Homepage der Naturfreunde Floridsdorf erscheinen. Auf Wunsch wird es auch eine Verständigung per SMS geben. Bei Interesse ersuche ich um Bekanntgabe der Verständigungsart in den ersten Wochen des neuen Jahres. Euer Rudi</i>

Unsere Klubadresse: 21., Kinzerplatz 10 - 11

Bankverbindung: Erste Bank

IBAN: AT622011182053493700 BIC: GIBAATWWXXX

Kontaktpersonen:

Gabriele Riedl, Obfrau, Telefon 0664 181 61 89

nfoe.floridsdorf@naturfreunde.at

Marianne Winter, Obfrau Stellvertr., Telefon 403 70 98

marianne.winter43@hotmail.com

Rudolf Olechla, Wandern, Turnen, div... Telefon 0680 322 40 40

rudolf.olechla@gmail.com



Ziesel