



Dezember 2015

Ausgabe 31

Frohe Weihnachten!



In dieser Ausgabe finden Sie:

- BV Frau Votava berichtet
- Wechsel techn. Geschäftsführung
- Die Hausverwaltung informiert
- Neues vom Werk X
- Bericht Hort/Kindergarten

....und vieles mehr...

***Wir wünschen allen
Bewohnerinnen und
Bewohnern ein frohes und
besinnliches Weihnachtsfest
und alles Gute für 2016!***

Ihr >kabelwerk< Dienstleistungszentrum

Liebe Meidlinger und Meidlingerinnen!
Liebe BewohnerInnen des Kabelwerks!

Gerade in der Weihnachtszeit denken viele von Ihnen so wie ich an jene, denen es nicht so gut geht, die krank, die voller Sorgen um ihre Zukunft sind oder die nicht wissen, wo sie die nächste Nacht, die nächsten Tage verbringen können. Viele von uns haben auch Angehörige, die der täglichen Pflege bedürfen oder eine spezielle Betreuung brauchen.



Meidling ist ein Bezirk mit hohem sozialen Anspruch und einer dichten sozialen Infrastruktur für alle Bevölkerungsgruppen: es finden sich zahlreiche Einrichtungen für unsere Jugend und SeniorInnen, medizinische Versorgungseinheiten, verschiedene Angebote der Wohnungshilfe und vielfältige Beratungsstellen für die unterschiedlichsten Problemstellungen.

Gerade auch am Kabelwerk und in seiner näheren Umgebung finden sich viele solche Einrichtungen, die auch bestens frequentiert und ausgelastet sind.

Ich habe vor kurzem alle unsere Anlauf- und Versorgungsstellen auf einem Bezirksplan darstellen lassen, damit Interessierte auf einen Blick sehen, was unser Bezirk im Alltag für den oder die Einzelne/n leistet. Dieser Plan ist zurzeit nur in den Räumlichkeiten der Bezirksvorstehung im Amtshaus Meidling in der Schönbrunner Straße 259 im 2. Stock einzusehen, wir arbeiten aber bereits an einer Onlineversion.

Ich möchte Ihnen versichern: wir lassen die Menschen im Bezirk nicht allein, wenn sie Hilfe brauchen und tun unser Möglichstes zur Unterstützung in Krisensituationen, bitte zögern Sie also nicht, sich zu melden, denn nur dann kann das Angebot greifen!

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien eine schöne und möglichst ruhige Adventzeit, ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes, glückliches Neues Jahr!

Ihre Bezirksvorsteherin
Gabriele Votava

Herzliche Einladung zur Weihnachtsfamilienfeier

Donnerstag, 24. Dezember 15:30~16:30

Festliches, Besinnliches,
Weihnachtliches für die
ganze Familie

 **EVANGELIKALE
GEMEINDE
MEIDLING**
GERTRUDE-WONDRACK-PLATZ 4
1120 WIEN
www.eg-wien-meidling.at



Familienbrunch im Gartenhotel Altmannsdorf - der ideale Rahmen für Ihre Feiern

Genuss und Entspannung mit musikalischer Begleitung bietet das Gartenhotel Altmannsdorf beim Familienbrunch. Jeder Sonntag steht unter einem besonderen Thema.

Die nächsten Termine im neuen Jahr sind:

Jänner

- 10.01. Wiener Spezialitäten zum neuen Jahr
- 17.01. Italienischer Brunch
- 24.01. Omas Kochtopf
- 31.01. Pannonischer Brunch

Februar

- 07.02. Steirische Spezialitäten
- 10.02. Heringschmaus ab 19.30 Uhr: € 52,00 pro Person
(Kein Seniorenpreis)
- 14.02. So kocht Südtirol
- 21.02. Wiener Spezialitäten
- 28.02. Böhmischer Brunch

März

- 06.03. Italienischer Brunch
- 13.03. Fischbrunch: € 40,00 – Senioren: € 36,00
- 20.03. Frühlingserwachen in Altmannsdorf
- 27.03. Ostersonntag-Brunch: € 46,00 – Senioren: € 42,00
- 28.03. Ostermontag-Brunch: € 46,00 – Senioren: € 42,00

Beim Familienbrunch zahlen Erwachsene € 37,00 pro Person, Senioren € 33,00 pro Person und Kinder (von 6 bis 14 Jahre) € 14,00 pro Person. Tischreservierungen bitte unter Tel.: 01/ 80 123-50. Nähere Informationen finden Sie auch unter:

www.gartenhotel.com

Unser Hort in den ersten Monaten des neuen Jahres

Das heurige Jahr begann mit einem großen Welcome-Empfang für die bestehenden Kinder und 24 neue Hortkinder, welche in das ehemalige Cafe Ginny eingezogen sind. Nach einer intensiven Bauphase mit einer gut durchdachten Raumplanung konnte die neue Gruppe nun erobert werden.

Für einen Strukturwechsel war die Eingewöhnungszeit sehr kurz und innerhalb weniger Wochen waren die Kinder mit einem überlegten und bedarfsoptimierten Tagesablauf im offenen Arbeiten inklusive Gruppenwechsel und Angebotswahl integriert. Zusätzlich zu unseren Schwerpunkträumen zur Konzentration und Aktion findet sich nun auch ein Bereich welcher sich ganz gezielt auf die Förderung sensomotorischer Fähigkeiten in der Materialausstattung bezieht. Sensomotorik bezeichnet die Gesamtheit des durch Reize bewirkten Zusammenspiels von Sinnesorganen und Muskeln. Die Förderung basiert auf Erfahrungen mit Material und Körper und in der Interaktion mit anderen Kindern und dem begleitenden Personal.

Anspruchsvoll war der Aufbau der neuen Struktur in jeder Hinsicht und unsere Kinder haben dies in Zusammenarbeit mit den Mitarbeitern im Haus ausgezeichnet geschafft. Früher als geplant sind wir bereits mitten drin in der Angebotssetzung, Impulsanregung und Begleitung der Freizeitgestaltung der Kinder nach deren Vorstellungen und Wünschen. Dazu finden die Kinder Bereiche im Hort, welche ausschließlich für Informationen an die Kinder und als Plattformen zur Entscheidungsbeurteilung dienen.

Nachdem uns wichtig ist, unsere Arbeit transparent an die Eltern zu vermitteln, findet sich, ganz neu, im Eingangsbereich des Stammhauses eine Elterntafel, welche taggleich die Förderung in Hinblick auf die Bildungs- und Kompetenzbereiche darstellt. Jede Gruppe deklariert hier anschaulich einen Auszug, welche Elemente im Tagesablauf Platz finden.

Feste und Feiern mit Kindern und Eltern haben selbstverständlich einen fixen Anteil im Jahreskreis und so können wir bereits auf ein Laternenfest in Kooperation mit dem Kindergarten Kabelwerk 2 und ein Kürbisfest mit großer Elternbeteiligung zurück schauen. War das Laternenfest ein Genuss für die Augen und Ohren, so war das Kürbisfest ein Hausumfassendes Event. Im Restaurant wurde ausgehöhlt und Materialerfahrung mit dem Innenleben eines Kürbisses gemacht, im Konzentrationsraum wurde auf allen Tischen geschnitzt und gesägt und im Aktivraum fand sich der Buffetbereich, welchen alle nutzten um sich gemütlich bei Leckereien und Saft auszutauschen.

Eine selbstständig choreographierte Tanzvorführung unserer Mädchen und ein Tischfußball-Turnier der Jungs waren bereits Impulse der Kinder, welche bei uns aufgegriffen werden.

Alles in allem tut sich wie immer sehr viel in unserem Haus und es lohnt sich, den Jahresbericht vom letzten Jahr, welcher im Verwaltungsbereich Kabelwerk aufliegt, einzusehen um einen Eindruck zu erhalten, was sich hinter den Kulissen des Hortes so alles tut.



Liebe Bewohnerinnen, liebe >kabelwerker<!

Seit 2004 – also mittlerweile über 11 Jahre – durfte ich das Projekt >kabelwerk< entwickeln, errichten und im Betrieb begleiten, nachdem ich vorher eine ganze Reihe spannender Großprojekte in Wien begleiten durfte. >kabelwerk< ein international viel beachtetes Stück lebenswerter Stadt ist entstanden und wird von Leben erfüllt. Günstige Kosten, sozialer Frieden, ein Zusammenspiel von Wohnen, Arbeiten, Freizeit und Kultur wurde realisiert. Es freut uns, von vielen Seiten zu hören, dass es einen Meilenstein im ohnehin einzigartigen sozialen Wohnbau Wiens darstellt. Nirgendwo auf der -Welt können Menschen so kostengünstig und in solch hoher Qualität, mit einer für alle nutzbaren hochwertigen Infrastruktur leben. Eine Errungenschaft in Wien, die den meisten von uns viel zu wenig bewusst ist, oder als Selbstverständlichkeit nicht mehr wahrgenommen wird! Das System der Wohnbauförderung ermöglicht nicht nur die Schaffung vieler Arbeitsplätze, das Ergebnis sind kostengünstige Wohnungen in höchster Qualität, die für eine breite Bevölkerungsschicht zugänglich ist, realisiert durch Unternehmen, die sich einem streng kontrollierten System unterwerfen, bei dem es nicht um die Erzielung von Gewinnen geht, sondern die erwirtschafteten Mittel wieder in neue Projekt fließen, die auf diese Weise den Kreislauf des kostengünstigen Wohnens fortsetzen. Kabelwerk hat die letzten Jahre ebenfalls ein neues Projekt in Stammersdorf entwickelt, letztes Jahr wurde dieses einem zweistufigen Wettbewerbsverfahren mit Bürgerbeteiligung unterzogen. wKabelwerk wird das Projekt „Wohnen am Marchfeldkanal“ gemeinsam mit der Donau-City Wohnbau AG gemeinnützige Aktiengesellschaft realisieren und somit in den nächsten Jahren 750 neue Wohnungen errichten. Wir haben dort auch ein naturschutzrechtliches Musterprojekt entwickelt um die teilweise auf den Bauflächen zugewanderten geschützten Ziesel in die angrenzenden Schutzgebiete umzulenken. Ein spannendes Projekt, das mir viele neue Erfahrungen gebracht hat.



Ich habe jedoch ein Alter erreicht, das für den Ruhestand die richtigen Voraussetzungen bringt und werde daher ab 1. November meine Pension antreten und genießen. >kabelwerk< wird auch für die Nachfolge in erfahrene und kompetente Hände übergeben. Zu meinem Nachfolger als technischer Geschäftsführer wurde Herr Prof. Arch. Bmstr. Dipl. Ing. Manfred Wasner bestellt, der bereits von der ersten Stunde des Kabelwerks mit dabei war und in der Unternehmensgruppe Arwag/Migra/Zuwandererfonds - aber auch in seiner vorangegangenen Zeit - sich große Verdienste erworben hat.

Ich möchte mich für die vielen netten Erlebnisse im Kabelwerk bedanken und hoffe, dass wir auch unangenehme Dinge, die sich nie ganz vermeiden lassen, trotzdem zu Ihrer besten Zufriedenheit erledigt haben. Die Betreuung der Anlage mit eigenem Personal und das Dienstleistungszentrum vor Ort soll bestmögliche Betreuung für unsere BewohnerInnen gewährleisten, auch wenn der Aufwand und die Belastung unserer MitarbeiterInnen im >kabelwerk< unvergleichlich höher liegt, als bei konventionellen Verwaltungen. In diesem Sinne werde ich das >kabelwerk< in bester Erinnerung behalten.

Ihr Peter Fleissner

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner des >kabelwerk<!

Wir freuen uns, als Geschäftsführer (technischer Bereich)
Herrn Dipl. Ing. Manfred Wasner
im >kabelwerk< nach neun Jahre Pause wieder begrüßen zu dürfen.



*Übergabe des Goldenen Ehrenzeichens für Verdienste um das Land Wien an Herrn DI Wasner (Mitte) durch Stadtrat Dr. Michael Ludwig
am 13. Oktober 2015 im Rathaus*

>kabelwerk< bauträger gmbh

Die Hausverwaltung informiert:

ÖFFNUNGSZEITEN Dienstleistungszentrum:

Montag und Freitag	08:30 – 12:00	Dienstag	16:00 – 19:00 Uhr
--------------------	---------------	----------	-------------------

Außerhalb der Öffnungszeiten können Sie gerne telefonisch einen Termin vereinbaren:

Tel.: 01/804 48 63

Montag bis Freitag	08:00 – 12:00 Uhr	Dienstag	13:00 – 19:00 Uhr
Montag und Mittwoch	13:00 – 17:00 Uhr	Donnerstag	13:00 – 16:30 Uhr

Freie KFZ-Stellplätze im Kabelwerk!

Sie möchten weder Schnee von Ihrem Auto kehren noch Eis kratzen?

Es gibt in der Garage Bauplatz H/J (Zufahrt über Wienerbergstraße und Wittmayergasse) noch freie Stellplätze.

Terminvereinbarung unter 01 804 48 63 oder verwaltung@kabelwerk.at

Christbaumentsorgung

Früher oder später liegen unter dem Christbaum keine Geschenke mehr, sondern nur noch jede Menge Nadeln. Dann gehört der Baum aber nicht in den Restmüllbehälter oder irgendwo in den Straßengraben. Besser aufgehoben ist der ausgediente Baum bei einer der zahlreichen Christbaumsammelstellen, die durch ein Schild gekennzeichnet sind. Diese werden immer nach Weihnachten eingerichtet und stehen dann bis Mitte Jänner zur Verfügung.

Bitte entfernen Sie vorher noch Christbaumschmuck und Lametta. Die Christbäume werden dann in Simmering im Biomassekraftwerk der Wien Energie in saubere Energie umgewandelt.



Quelle: [Magistratsabteilung 48](#)

Silvester - Feuerwerkskörper - im Kabelwerk verboten!

Die Verwendung und das Abfeuern von Feuerwerkskörpern jeglicher Art, ist im Kabelwerk auf Grund des Pyrotechnikgesetzes von 2010 verboten.

Auszug aus §38 Pyrotechnikgesetz

(2) Die Verwendung pyrotechnischer Gegenstände und Sätze innerhalb und in unmittelbarer Nähe von Kirchen, Gotteshäusern, Krankenanstalten, Kinder-, Alters- und Erholungsheimen sowie Tierheimen und Tiergärten ist verboten.



Quelle: <http://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=20006629>

Ausnahmegenehmigung Einfahrt Kabelwerk

Aus gegebenem Anlass möchten wir in Erinnerung rufen, dass die Hausverwaltung leider nicht berechtigt ist, Sondergenehmigungen für die Einfahrt in die Fahrverbotszone zu erteilen.

Näher Informationen erhalten Sie unter:

<http://www.wien.gv.at/amtshelfer/verkehr/organisation/verkehrsflaeche/fussgaengerzonen.html>

Oder telefonisch bei der MA 46: +43 1 955 59

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner!

Die >kabelwerk< bauträger gmbh freut sich, mit dem SC Wiener Viktoria einen sozial engagierten Verein in unmittelbarer Nachbarschaft zu wissen. Nicht nur Obdachlose werden in der kalten Jahreszeit unterstützt, sondern auch auf die Förderung von Kindern und Jugendlichen im Bereich Fußball ein großes Augenmerk gelegt.

Wir wünschen dem SC Wiener Viktoria, seinen Mitarbeitern und Mitgliedern ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches neues Jahr.

Bericht des SC Wiener Viktoria – VIK Sozial – Verein für soziale Intervention & Integration

Die VIK Sozial - Verein für soziale Intervention & Integration ist eine eigenständige Sozialeinrichtung gegründet vom Fußballverein SC Wiener Viktoria. Das erste und somit älteste Projekt ist das über die Grenzen Wiens hinaus bekannte Obdachlosenprojekt, welches in diesem Jahr bereits zum 7. Mal durchgeführt wird.

Das Obdachlosenprojekt wird in Kooperation mit der "Vinzi - Rast" und dem Fußballverein SC Wiener Viktoria durchgeführt. Anlassgebend war, die zur Verfügung stehenden Ressourcen des Fußballvereins SC Wiener Viktoria in den Wintermonaten zu nützen und die Kabinen bedürftigen Menschen zugänglich zu machen. Gerade in den Wintermonaten sind die Lebensbedingungen auf der Straße lebensbedrohlich, aus diesem Grund sind wir der Ansicht, dass es unsere gesellschaftspolitische Verantwortung ist, warme und sichere Schlafplätze zur Verfügung zu stellen.

In vier Kabinen können ca. 15 - 20 Menschen untergebracht werden. Ein Betreuer schläft ebenfalls in einer Kabine, um für einen ordnungsgemäßen Ablauf zu sorgen und die Aufsicht in der Nacht zu übernehmen. Wenn die Obdachlosen zu uns kommen, werden ihre Taschen kontrolliert, da keine alkoholischen Getränke, Drogen oder Waffen ins Kabinengebäude mitgenommen werden dürfen. Danach ist es Pflicht zu duschen und anschließend werden die Schlafstätten bezogen. Dafür werden Feldbetten und Bettwäsche täglich frisch gereinigt und von uns bereitgestellt. Um 22:30 Uhr ist Nachtruhe und um 07:00 Uhr müssen die Gäste wieder ihre Schlafstätten verlassen. Grund dafür ist die anschließende Reinigung der Kabinen, Betten und Bettwäsche. Durch dieses Projekt konnten insgesamt mehr als 10.000 Personen in den Kabinen von SC Wiener Viktoria nächtigen.



Alle Sozialprojekte der VIK Sozial werden allein durch Spenden finanziert!!!



Schenken Sie Zeit mit Gutscheinen vom Gartenhotel Altmannsdorf und Café Gloriette Schönbrunn

Sind Sie noch immer auf der Suche nach dem idealen Weihnachtsgeschenk? Schenken Sie heuer etwas Besonderes, schenken Sie Ihren Liebsten ein nettes Beisammensein mit sehr gutem Essen in außergewöhnlicher Atmosphäre.

Unser Vorschlag: ein Gutschein für den beliebten Familienbrunch im Gartenhotel Altmannsdorf um € 37,- pro Person oder für ein imperiales Frühstück mit dem Sisi Buffet im Café Gloriette Schönbrunn um € 33,- pro Person.



Bestellen Sie einfach online unter www.gartenhotel.com/gutscheine oder direkt an der Rezeption im 4* Gartenhotel Altmannsdorf, Hoffingergasse 26, 1120 Wien.

Was gibt es Neues im WERK X?

Die Spielsaison 2015/16 knüpft direkt an den Erfolg der vorhergehenden an

Auch die Spielzeit 2015/16 hat im WERK X erfolgreich begonnen. Die erste Premiere „RÄUBER das leben stiehlt auch nur vom tod (SCHREI SCHILLER SCHREI)“ nach Friedrich Schiller, inszeniert von Pedro Martins Beja, fand beim Publikum großen Anklang, sodass weitere Termine auch für das kommende Jahr 2016 in den Spielplan aufgenommen wurden.

Die zweite Premiere lässt aber auch nicht lange auf sich warten – nach dem großen Erfolg vor allem des ersten Teils „Pension Europa“ (Nestroy nominierung 2015 für „Beste Off-Produktion“) präsentiert das aktionstheater ensemble von 13.-16.1.2016 erstmals den letzten Teil ihrer Trilogie „Riot Dancer“ in Wien.

Aufgrund der großen Nachfrage werden auch Erfolge der vergangenen Saison, wie „Hannah und ihre Schwestern“ in einer Inszenierung des deutschen Regisseurs und Kinodarstellers Milan Peschel und „My Life As A Terrorist“ mit ORF-Journalist Hanno Settele, der 2015 mit diesem Stück erstmals Theaterluft geschnuppert hatte, erneut im WERK X gezeigt.

Im Jänner bietet sich Ihnen auch nochmals die Möglichkeit, die Fernsehlieblinge Zeynep Buyraç (drehte Soko Donau, Vorstadtweiber, u.a.) und Harald Windisch (derzeit in James Bond Spectre im Kino) in „Gegen die Wand“, einem Stück zur Diskussion um Integration, Tradition und Interkultur, gemeinsam auf der Bühne zu sehen.

Auch auf das Stück nach dem gleichnamigen Skandal-Roman „Unterwerfung“ von Michel Houellebecq sei bereits hingewiesen – Karten für die Österreichische Erstaufführung Mitte Februar 2016 können bereits erworben werden.

Nähere Infos zum Programm gibt es wie immer unter www.werk-x.at und in der nächsten Ausgabe der >kabelwerk< news.

Wir freuen uns, Sie im kommenden Jahr im WERK X zu begrüßen!

Bis dahin wünscht Ihnen das Team des WERK X erholsame Weihnachtsfeiertage!



Räuber © Yasmina Haddad



Gegen die Wand © Yasmina Haddad



VV SÜD
 H. Polster Versicherungsmakler-
 und Vermögensberatungs- GmbH
 Aredstr. 11/Top 11
 2544 Leobersdorf

Tel.nr.: 02256/633 26 11
 Fax.nr.: 02256/633 26 99
 e-mail: office@polster.at
 homepage: www.polster.at
 www.vvsued.at

Ein Versicherungsmakler- und Vermögensberatungsbüro in Ihrer Nähe

Als **unabhängiges** Versicherungsmakler- und Vermögensberaterbüro kooperieren wir mit **allen Versicherungen** und haben alle Versicherungsprodukte im Programm.

**Sicherung und Aufbau
 Ihres Vermögens**

- KFZ – Versicherung
- Unfallversicherung
- Lebensversicherung
- Finanzieren
- Haushaltsversicherung
- Krankenversicherung
- Pensionsvorsorge
- Veranlagen
- Eigenheimversicherung
- Rechtsschutzversicherung
- Betriebsversicherung
- Berufsunfähigkeitsversicherung

Wir stehen für alle Versicherungsfragen gerne zu Ihrer Verfügung und bieten selbstverständlich auch gerne ein kostenloses Polizzenservice Ihrer bestehenden Versicherungen an.



Schicken Sie diesen Abschnitt einfach ausgefüllt per Post oder per Fax 02256/633 26 99

Ja, ich habe Interesse an einem unverbindlichen und kostenlosen Beratungsgespräch

Name.....

Adresse.....

Telefonnummer

Mailadresse

Ort, Datum..... Unterschrift.....

Postgebühr
 zahlt
 Empfänger

An
VVSüd,
 H. Polster Versicherungs- und
 Vermögensberatungs- GmbH
 Aredstr. 11/Top 11
 2544 Leobersdorf

Kursübersicht Gemeinschaftsraum F2

MONTAG	17:00 - 20:00	Functional Training Senioren
MONTAG	20:00 - 21:00	Zumba
DIENSTAG	18:00 - 20:00	Functional Training (Core Training)
DIENSTAG	20:00 - 21:30	Tai Ji und Qi Gong
MITTWOCH	17:00 - 21:00	Rückengymnastik und Yoga
DONNERSTAG	16:45 - 20:00	Functional Training Kinder Functional Training Erwachsene

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner im >kabelwerk<!

Der Gemeinschaftsraum im Poolhaus steht von Montag 08:00 Uhr bis Freitag 12:00 Uhr für Kurse zur Verfügung. Kurse dürfen die marktüblichen Preise keinesfalls überschreiten und müssen grundsätzlich für die Bewohnerinnen und Bewohner des >kabelwerk< zugänglich sein.

Die Kursleiter sind verantwortlich, dass die gesetzlichen Ruhezeiten und das Rauchverbot eingehalten werden, sowie die Sauberkeit beim Verlassen der Räumlichkeiten (inkl. Toiletten) gegeben ist. Sonderreinigungen müssen gegebenenfalls in Rechnung gestellt werden.

Gerne nehmen wir noch Anmeldungen für diverse Kurse, Gruppentreffen, usw. entgegen. Von Freitagmittag bis Sonntagabend steht der Gemeinschaftsraum ausschließlich den Bewohnern für private Aktivitäten (Geburtstag, Fasching, Spielenachmittag/abend, usw.) zur Verfügung.

Dauerreservierungen erfolgen ausnahmslos über die Hausverwaltung, der Schlüssel kann jeweils zur den Öffnungszeiten bzw. nach telefonischer Terminvereinbarung im Dienstleistungszentrum abgeholt werden. Die Kautions beträgt € 50,00 für BewohnerInnen des >kabelwerk< bzw. bei externen Veranstaltern und Dauerreservierungen € 100,00.

Für nähere Informationen stehen wir Ihnen gerne telefonisch unter 01/804 48 63 oder persönlich zu den Öffnungszeiten im Dienstleistungszentrum (siehe Seite 6) zur Verfügung





Jeweils 1 Probetraining gratis!

Seniorengym

Jeweils Montag 17:30 – 18:30 Uhr

Adequate Gesundheits- und Ganzkörpertrainingseinheiten mit ausgebildetem Trainer, Verbesserung der Fitness und damit der Gesundheit und des Wohlbefindens, Verbesserung der Beweglichkeit, Kräftigung, Koordinations- und Stabilisationstraining, Osteoporoseprävention

Functional Workout

Jeweils Montag 18:45 – 19:45 Uhr

intensiveres Training ganzer Muskelgruppen; Übungen mit eigenem Körpergewicht oder mit Kleingeräten, Verbesserung „Core Strength“; Kräftigung des Bewegungs- und Stützapparates; vermeidet Haltungsschäden, schont Gelenke, erhöht den Grundumsatz an Kalorien;
Ziel: Leistungssteigerung, -erhaltung, -wiedererlangung

Wo: Gemeinschaftsraum im Poolhaus Kabelwerk (Otto-Bondy-Platz 2)
Kosten: jeweils EUR 8,-/Stunde (Preis für Paare EUR 14,-)

**Kein Mitgliedsbeitrag / keine Bindung!
Einfach vorbeikommen und mitmachen!**

(Bei späterem Einstieg wegen ev. Änderungen bitte per Tel./SMS/Mail kurz anmelden)



Rainer Heizinger
Dipl. Body Vitaltrainer
Tel. 0681 / 81 82 11 31
Mail: rainer.heizinger@gmx.at

Das Geheimnis des Erfolgs ist anzufragen! (Mark Twain)

Zumba

verstecktes Training mit großem Spaßfaktor!

Start: 11. Jänner 2016, (immer montags)
Uhrzeit: 20:00 bis 21:00 Uhr
Wo: Kabelwerk, Gemeinschaftsraum im Poolhaus
Trainerin: Patricia aus Mexiko
Kosten: 10er Block um 75 EUR (Einzelstunde: 8 EUR)

Meine ursprüngliche Begeisterung über Zumba ist heute noch größer und immer dann besonders stark, wenn ich die strahlenden Gesichter meiner TeilnehmerInnen nach dem Training sehe.

Zumba ist ein Workout, das sich aus lateinamerikanischer/internationaler Musik und Tanzbewegungen (zum Beispiel Salsa, Merengue oder Cumbia) zusammensetzt. Es wird in der Gruppe aerobic ähnlich „getanz“ – ein wunderbares Workout für Körper und Geist.

Die Tanzbewegungen sind auf Konditionsverbesserung und Fettverbrennung ausgerichtet. Die Schritte sind einfach zu lernen und fördern den Muskelaufbau im Gesäßbereich, in den Beinen und Armen, in der Körpermitte und am Bauch. Es ist ein wunderbares Training für unseren wichtigsten Muskel im Körper – das Herz.

Für Zumba sind keinerlei Tanzkenntnisse erforderlich. Spaß an Musik und Bewegung steht im Vordergrund. Zumba Fitness ist pure Lebenslust – die TeilnehmerInnen haben so viel Spaß, dass sie nicht merken, dass sie ihren Körper trainieren. Zumba ist für Frauen und Männer aller Altersgruppen geeignet.

Bei Interesse melden Sie sich bitte unter peque.sanchez@gmail.com.

Ich freue mich, Sie zu sehen!



„Gesunder Rücken“

Rückenschmerzen, Verspannungen im Nackenbereich und Handgelenksprobleme sind oft die Folge von sitzender Tätigkeit, Fehlhaltungen und Stress.

Mobilisierungsübungen, Dehnung von verspannten Körperbereichen und gezielte Kräftigungsübungen für Bauch und Rücken können hier Abhilfe schaffen.

In diesem Kurs bauen wir langsam wieder die Muskulatur im Rücken-, Schulter und Rumpfbereich auf und lernen einfache Mobilisierungsübungen, die Sie auch leicht zu Hause oder im Büro anwenden können.

Gratis Schnupperstunde zum Kennenlernen: Mittwoch, 13.01.2016 - 17:30 – 18:30 Uhr

Darauf folgend: 8 Wochenkurs: immer Mittwoch, 20.1. – 09.3.2015 17:30 – 18:30 (60 Min)

Beitrag 8 Wochenkurs: € 80,- (Einheit á 60 Min) Anmeldung: a.ployer@yogicmind.at

„Yoga“

Körperliche Verspannungen, Stress im Job, Termindruck bzw. keine Zeit zum Abschalten? Jeder kennt das und sucht immer wieder händeringend nach Lösungen. YOGA ist die ideale Methode um ganzheitlich Stress zu lösen.

Das geplante 8-Wochen-Programm bietet für jede Situation die richtige Entspannung: Stress lösen, Wahrnehmung schulen, Atem trainieren und über Yoga Energie gewinnen.

Yoga ist eine seit Jahrtausenden praktizierte Methode um Körper und Geist gleichermaßen zu entwickeln. Yoga ist weder Sport noch Religion, sondern ein körperliches und geistiges Training, welches Gleichgewicht schafft, Achtsamkeit lehrt und hilft sich besser kennenzulernen

Gratis Schnupperstunde zum Kennenlernen: Mittwoch, 13.1.2016 - 18:45 – 20:15 Uhr

Darauf folgend: 8 Wochenkurs: immer Mittwoch, 20.1. – 9.3.2016 18:45 – 20:15 (75 Min)

Beitrag 8 Wochenkurs: € 99,- (Einheit á 75 Min) Anmeldung unter: a.ployer@yogicmind.at

Angelika Ployer /Tel: 0660 543 9002 / www.yogicmind.at /email: a.ployer@yogicmind.at

Tai Ji und Qi Gong

Abendkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Tai Ji und Qi Gong sind alte chinesische Bewegungsformen, die die Abwehrkräfte steigern und Körper und Geist stärken. Es ist in tausendjähriger Praxis erwiesen, dass Tai Ji und Qi Gong wesentliche Methoden für die Verhütung von Krankheiten und in der Therapie darstellen. Beide Formen dienen sowohl der körperlichen als auch der mentalen Ertüchtigung.

**Leiterin
Jianrong Ouyang**

Frau Ouyang stammt aus China und wurde an der Universität Chengdu zur Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin ausgebildet. Sie verfügt weiters über den 6. Duan in Karate der Chinesischen Gesellschaft für Wushu, China.

Tätigkeiten in Österreich (Auszug):

- ◆ Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin und Leitung der Tai Ji & Qi Gong Gruppe am Dungi Zentrum Gars
- ◆ Tai Ji & Qi Gong Kurse an der Sportunion, Wien
- ◆ Lehrtätigkeit an der Medizinischen Fakultät der Universität Wien für TCM-Zusatzausbildungen

Termine

Dienstag, 20:00 bis 21:30 Uhr
Einstieg ist jederzeit möglich

Ort

1120 Wien, Gertrude-Wondrack-Platz 4 (Gemeinschaftsraum im „Poolhaus“.)

Erreichbar: 3 Minuten von U6 Station Tscherttegasse (ehem. Kabelwerk).

Anmeldung

Mobil 0676/63 94 897 oder E-Mail: jianrongouyang@msn.com

DAS TEAM DES DIENSTLEISTUNGSZENTRUMS
wünscht allen BewohnerInnen ein
FROHES WEIHNACHTSFEST und
ALLES GUTE IM NEUEN JAHR 2016



Wir sind für Sie bis 23.12.2015, 17:00 Uhr telefonisch erreichbar.

Das Büro ist ab 07.01.2016 wieder besetzt, das Dienstleistungszentrum am 08.01.16 wieder von 08:30 – 12:00 Uhr für Sie geöffnet.

Bei technischen Gebrechen entnehmen Sie die Notrufnummern den Anschlägen im Stiegenhaus, bzw. steht in absoluten Notfällen unser Bereitschaftsdienst unter der gewohnten Telefon Nr. 0664 / 85 99 107 zur Verfügung.

24.12.15 – 06.01.16 geschlossen

Tag-, Nacht- und Sonntagsdienst der Apotheken
21.12.2015 – 06.01.2016

MO	21.12.2014	Gruppe 2
DI	22.12.2014	Gruppe 3
MI	23.12.2014	Gruppe 4
DO	24.12.2014	Gruppe 5
FR	25.12.2014	Gruppe 6
SA	26.12.2014	Gruppe 7
SO	27.12.2014	Gruppe 8
MO	28.12.2014	Gruppe 9
DI	29.12.2014	Gruppe 1
MI	30.12.2014	Gruppe 2
DO	31.12.2014	Gruppe 3
FR	01.01.2015	Gruppe 4
SA	02.01.2015	Gruppe 5
SO	03.01.2015	Gruppe 6
MO	04.01.2015	Gruppe 7
DI	05.01.2015	Gruppe 8
MI	06.01.2015	Gruppe 9

Der Tag- und Nachtdienst beginnt jeweils um 8 Uhr und endet am darauffolgenden Tag um 8 Uhr.

tel. Auskunft: 14 55

Teletext Seite 648

www.apothekerkammer.at

Gruppe 1:	Hohenbergstraße 11	813 06 41
Gruppe 2:	Meidlinger Hauptstr. 45	813 63 74
	Münchenstraße 10	804 31 39
Gruppe 3:	Tivoligasse 50	813 72 18
Gruppe 4:	Längenfeldgasse 33	813 10 77
	Oswaldgasse 65	802 02 80
Gruppe 5:	Meidlinger Hauptstr. 86	813 10 62
	Schönbrunner Str. 195	813 10 68
Gruppe 6:	Breitenfurter Str. 46 - 56	804 68 41
	Schönbrunner Str. 259	813 41 49
Gruppe 7:	Arndtstraße 88	813 72 32
	Hetzendorfer Str. 88	804 27 50
Gruppe 8:	Albrechtsbergberg. 13/Niederhofstraße	813 32 42
	Am Schöpfwerk 31/Gesundheitszentrum	667 62 21
Gruppe 9:	Kranichberggasse 2	813 31 06
	Steinbauergasse 15	815 02 26